

Postbus 7212
3280 AA Numansdorp
T : (0186) 651 022
F : (0186) 654 221
E : info@bonusan.nl
I : www.bonusan.nl



 **BONUSAN**

Creatine monohydraat poeder

Orthomoleculaire therapie

SAMENSTELLING:

Bevat per afgestreken maatlepel circa

Creatine monohydraat poeder 2 g

Hulpstoffen: geen.

Gegarandeerd vrij van: GMO, mais, soja, gist, gluten, lactose, toegevoegde saccharose, gelatine, dierlijke substanties, conserveermiddelen, synthetische kleur-, geur- en smaakstoffen.

Bij dit product wordt een maatlepel meegeleverd.

BESCHRIJVING

Creatine is een tripeptide bestaande uit drie aminozuren, namelijk arginine, glycine en methionine. Een goed creatinegehalte in spiercellen is van belang voor het optimaal functioneren van spierweefsel. Creatine monohydraat is gericht op het optimaliseren van de spieren. De kracht van de spiersamentrekking is afhankelijk van de hoeveelheid ATP, de belangrijkste energieleverancier in het lichaam. Creatine is in staat de ATP-voorraden van het lichaam snel aan te vullen zodra deze uitgeput raken. Spiercellen nemen creatine moeizaam op. Eenmaal opgenomen wordt creatine echter lang vastgehouden (halfwaardetijd van vier tot zes weken). De beste manier om meer creatine in de spiercel te krijgen, is het aanbieden van grote hoeveelheden creatine in korte tijd ("creatine loading"), gevolgd door een langere onderhoudsperiode. Tijdens deze onderhoudsperiode is twee tot drie gram per dag voldoende om de hogere creatinevoorraden in de spieren op peil te houden.

Belangrijkste kenmerken Creatine monohydraat poeder:

- Uitsluitend zuiver creatine
- Vrij van hulpstoffen

GEBRUIK

Dagelijks tijdens of vlak na de maaltijd 1 á 2 maatlepels (= circa 2 tot 4 gram) innemen met vruchtensap of een andere koolhydraatbevattende drank. Bij aanvang gedurende vijf dagen dagelijks 10 maatlepels (= circa 20 gram), verdeeld over de dag innemen. Daarna gedurende vijf dagen 4 maatlepels (= circa 8 gram) en vervolgens dagelijks 1 á 2 maatlepels (= circa 2 tot 4 gram). Zo nodig dosering verhogen. Eén afgestreken maatlepel levert circa 2 gram creatine monohydraat. Een maatlepel is bijgesloten.

WAARSCHUWING

Niet gebruiken kort voorafgaand aan een nierfunctietest; creatinegebruik kan de test verstoren. Invloeden op geneesmiddelen en gezondheidsproducten zijn mogelijk. Raadpleeg hiervoor een deskundige.

SYNERGISME

Het is goed om creatinesuppletie te combineren met goede kwaliteit (spier)eiwitten (tevens de belangrijkste bron van creatine in de voeding), evenals de losse aminozuren die het meest voorkomen in spierweefsel. Daarbij gaat het om glutamine, taurine en de zogenaamde 'vertakte keten aminozuren' of BCAA's uit Bonusan BCAA poeder en Proteïne poeder.

VERWANTE PRODUCTEN

Ribose.

ARTIKELNUMMER EN INHOUD

0995 (pot à 350 gram poeder)