



## MEGAMAX KREATIN - ultrafeines Kreatin Monohydrat 100%

### Inhaltsstoffe und Produkteigenschaften:

- 100% reines Kreatin-Monohydrat, ohne Zusätze
- Ultrafein, sehr gute Löslichkeit, geschmacksneutral
- Geprüfte pharmazeutische Qualität
- Hohe Bioverfügbarkeit
- steigert die körperliche Leistungsfähigkeit\*
- Trägt zur optimalen Versorgung der Muskeln mit Energie bei\*

\*Kreatin erhöht die körperliche Leistung bei Schnellkrafttraining im Rahmen kurzzeitiger intensiver körperlicher Betätigung. Die tägliche Einnahme von Creatin kann die Wirkung von Krafttraining auf die Muskelkraft von Erwachsenen über 55 Jahre steigern.

Die positive Wirkung einer Nahrungsergänzung mit MEGAMAX Kreatin Monohydrat stellt sich bei einer täglichen Aufnahme von mindestens 3 g Kreatin Monohydrat ein. Hohe körpereigene Energiereserven an Kreatinphosphat im Muskel machen sich bei allen Sportarten, bei denen die Schnellkraft im Vordergrund steht, wie folgt bemerkbar:

- Steigerung der Maximalkraft
- Erhöhung der Kraftausdauer
- Effektiveres Training - für schnelleren Erfolg
- Schonung der Glykogen-Energiereserven
- Verkürzung der Regenerationszeit (Erholungszeit)
- Verbesserung der Energiereserven für mehr Power im Training und Wettkampf

### Steigerung von Kraft, Energie und Ausdauerleistung

Bei besonderen körperlichen Belastungen z.B. beim Krafttraining (Bodybuilding), ist es wichtig, dass die körpereigene Reserve an Kreatinphosphat im Muskel optimal ist. Je besser die Speicher an Kreatinphosphat im Muskel gefüllt sind, desto schneller kann das „ATP“ gebildet werden. ATP (Adenosintriphosphat) gilt als die eigentliche Energiesubstanz im Muskel, die für jede Muskelbewegung erforderlich ist. Bei einer Nahrungsergänzung mit Kreatin Monohydrat reichert sich Kreatin im Muskel an und soll dadurch den Anteil an verfügbarem Kreatinphosphat im Muskel erhöhen. In den ersten beiden Tagen ist die Aufnahme am höchsten, nach 6 bis 7 Tagen tritt eine Sättigung ein. Als Erhaltungsdosis reicht eine Gabe von täglich 3 bis 5 Gramm aus. Überschüssiges Kreatin wird mit dem Harn als Kreatinin ausgeschieden. Um 5 Gramm Kreatin über die natürliche Nahrung aufzunehmen, müsste ca. ein Kilo Rindfleisch verzehrt werden.

Kreatin Monohydrat von MEGAMAX ist 100% rein und nicht mit Füllstoffen wie Maltodextrin, Aromen oder Milchzucker gestreckt. Jede Charge wird in einem zertifizierten, unabhängigen Labor geprüft. Wir garantieren die Qualität und Sicherheit unserer Produkte.



## MEGAMAX KREATIN - ultrafeines Kreatin Monohydrat 100%

**Zutaten:** 100 % Kreatin Monohydrat

**Verzehrempfehlung:** Je nach Ernährungszustand und Trainingsziel ist eine sog. Kreatin-Kur besonders zu Beginn der Verwendung zu empfehlen. Man startet mit der "Ladephase": Bis zu einem Körpergewicht von 80 kg sollten Sie vom MEGAMAX Kreatin Monohydrat in den ersten 7 Tagen dreimal täglich einen Teelöffel voll (etwa 5 g) mit Fruchtsaft oder einem Eiweiß-Shake verrühren. Nach dieser ersten Woche genügt eine Tagesdosis von einmal täglich einem Teelöffel des Pulvers. Bei einem Körpergewicht über 80 kg nehmen Sie in der ersten Woche täglich 4 Teelöffel und danach ein bis zwei Teelöffel pro Tag ein. Führen Sie auf diese Weise eine achtwöchige Kreatinkur durch, pausieren Sie dann vier Wochen und beginnen Sie dann wieder mit demselben Einnahmeschema.

**Übliche tägliche Verwendung:** 3 g Pulver in 200 ml Flüssigkeit einrühren und verzehren, auch an trainingsfreien Tagen. Maximal 1 Portion täglich.

**Hinweis:** Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrsmenge darf nicht überschritten werden. Das Nahrungsergänzungsmittel nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung verwenden. Kinder und auch Jugendliche unter 18 Jahren sollten das Präparat nicht verwenden.

**Lagerung:** Kühl (6 - 25 °C), trocken, vor Sonnenlicht geschützt und außerhalb der Reichweite von Kindern lagern.

**Inhalt:** 125 g Pulver

**Packungsgrößen:** 125 g, 500 g und 1 kg Pulver.

### Das MEGAMAX-Qualitäts- und Garantieverprechen - seit über 20 Jahren

Ein großer Vorteil von MEGAMAX 100% reinem Kreatin Monohydrat ist die geprüfte Reinheit des Pulvers. Creapure™ ist ein eingetragenes Warenzeichen der Firma Trostberg AG und steht für ein 100% reines Kreatin Monohydrat in pharmazeutischer Qualität. MEGAMAX Produkte erfüllen höchste Qualitätsansprüche hinsichtlich Konzeption, Nachhaltigkeit, Rohstoffauswahl, Bioverfügbarkeit und Verarbeitung.

- ✓ Produktion in Deutschland
- ✓ aus besten Rohstoffen
- ✓ in modernsten Fertigungsbetrieben nach GMP (= Good Manufacturing Practice)
- ✓ permanente Qualitätskontrollen nach HACCP-Sicherheitskonzept
- ✓ mit dem Qualitätszertifizierungen DIN ISO 9001:2000 und IFS (International Food Standard).