

H24 CREATINE+

ETT KOSTTILLSKOTT FÖR ALLA



SKU: 488K

Ingredienser:

Kreatinmonohydrat, kalciumkarbonat, niacin (nikotinamid), pantotensyra (kalcium-D-pantotenat), vitamin B12 (cyanokobalamin), tiamin (tiaminhydroklorid), vitamin B6 (pyridoxinhydroklorid), riboflavin.

KAN INNEHÅLLA SOJA, MJÖLK OCH ÄGG.

Näringsinformation

	Per daglig dos (3,8 g)	% RI*
VITAMINER		
Tiamin	0,18 mg	16 %
Riboflavin	0,21 mg	15 %
Niacin	2,4 mg NE	15 %
Vitamin B6	0,21 mg	15 %
Vitamin B12	0,21 mg	15 %
Pantotensyra	0,90 mg	15 %
MINERAL		
Kalcium	146 mg	18 %
ÖVRIGA ÄMNEN		
Kreatinmonohydrat	3,4 g	-
varav: Kreatin	3,0 g	-

* Referensintag

Stöd din allmänna hälsa och träningsprestation med H24 Creatine+ – ditt självklara kosttillskott.*

H24 Creatine+ är ett mångsidigt kosttillskott utformat för både män och kvinnor som utför högintensiv träning. Oavsett om du vill förbättra din allmänna hälsa eller maxa din prestation, är H24 Creatine+ ditt självklara val i vardagen*.

Av kroppens kreatin lagras 95 procent i skelettmuskulaturen, främst känt som fosfokreatin. Kreatin finns naturligt i livsmedel som kött, fisk och kyckling – men endast i mycket små mängder. Därför kan ett tillskott som H24 Creatine+ göra stor skillnad.

Varje portion H24 Creatine+ ger även B-vitaminer (vitamin B6 och B12, niacin, riboflavin, tiamin och pantotensyra) och kalcium. Dessa näringsämnen stödjer en normal energiomsättning och kalcium bidrar även till normal muskelfunktion.

* Kreatin ökar den fysiska prestationen vid upprepad kraftansträngning i samband med kortvarig och högintensiv träning. Den gynnsamma effekten uppnås vid ett dagligt intag av 3 g kreatin.



VIKTIGA FÖRDELAR OCH EGENSKAPER

- **Bidrar till förbättrad muskelstyrka:** Det är vetenskapligt bevisat att kreatin i kombination med styrketräning kan bidra till att stödja muskelstyrkan[†].
- **Förbättrad prestation:** Ett dagligt intag av 3 g kreatin är idealiskt för kortvariga, högintensiva aktiviteter och bidrar till ökad fysisk prestationsförmåga vid upprepade kraftansträngningar.
- **Med tillsatt kalcium och B-vitaminer (vitamin B6 och B12, niacin, riboflavin, tiamin och pantotensyra):** Dessa näringsämnen stödjer en normal energiomsättning. Kalcium bidrar också till normal muskelfunktion, medan vitaminerna B6 och B12 stödjer immunsystemets normala funktion.
- **Stödjer kvinnors hälsa:** Kreatin kan förbättra kvinnors hälsa genom att bidra till att bibehålla muskelhälsan, reglera glykogennivåerna och minska oxidativ stress.
- **Hälsosamt åldrande:** Kreatin kan bidra till ökad muskelfunktion hos äldre personer, särskilt i kombination med styrketräning[‡].
- **Idrottsskada:** Kreatin stödjer muskelstyrkan, särskilt vid styrketräning, vilket kan bidra till att minska risken för idrottsskador.
- **Hjärnhälsa:** I allt fler vetenskapliga studier undersöks det om kreatin har en positiv effekt på hjärnans funktion och människors mentala hälsa, men ytterligare forskning behövs för att fastställa tydliga slutsatser och rekommendationer.
- **Passar vegansk och vegetarisk kosthållning:** Vegetarianer och veganer har ofta lägre kreatinnivåer och kan dra nytta av kreatintillskott för att bidra till att öka dessa nivåer.
- **Praktisk och smidig för daglig användning:** Ta när som helst en gång om dagen – det behöver inte vara före eller efter träning.
- Lämpligt för alla, inklusive de som är 55 år och äldre och som kan uppleva åldersrelaterad förlust av muskelmassa och styrka.
- Säkert att använda under lång tid.

^{**} Den gynnsamma effekten uppnås vid ett dagligt intag av 3 g kreatin.

ANVÄNDNING

- **När du börjar:** ta cirka 3 g kreatin dagligen i minst 28 dagar, eller cirka 0,3 g per kg kroppsvikt dagligen i 5–7 dagar.
- **Fortsatt daglig användning:** för att bibehålla effekten*, ta cirka 3 g kreatin dagligen.
- Blanda med 200 ml vatten, en (Formula 1) shake eller andra drycker.
- Skaka väl och drick inom 30 minuter.
- Ta när som helst en gång om dagen – det behöver inte vara före eller efter träning.
- Låt produkten ingå i en balanserad och varierad kost som en del av en hälsosam och aktiv livsstil.

^{*} Den gynnsamma effekten uppnås vid ett dagligt intag av 3 g kreatin. Kreatin ökar den fysiska prestationen vid upprepade kraftansträngningar i samband med kortvarig och högintensiv träning.

DÄRFÖR BÖR DU VÄLJA H2+ CREATINE+

- Kreatin är en av världens mest studerade ingredienser för idrottsprestation.
- Dess unika formel innehåller B-vitaminer (vitamin B6 och B12, niacin, riboflavin, tiamin och pantotensyra) och kalcium, vilket bidrar till normal energiomsättning. Kalcium bidrar även till normal muskelfunktion medan vitamin B6 och B12 bidrar till immunsystemets normala funktion.
- Kan bidra till att öka muskelmassan^{***}, särskilt i kombination med styrketräning.
- Utvecklad av experter på idrottsnäring.