

Инструкция по применению Креатин моногидрат

Общие сведения

Креатин моногидрат — это спортивная добавка, предназначенная для повышения физической выносливости и ускорения восстановления после тренировок. Продукт имеет приятный вкус вишни и удобную форму для приёма.

Рекомендации по применению

Подготовка порции:

Отмерьте одну порцию (5 грамм (1 мерная ложка без горки)) с помощью мерной ложки, входящей в комплект.

Насыпать в рот, запить соком или углеводным напитком, либо чем-то сладким. Можно запивать водой , но после этого желательно съесть что-нибудь сладкое. Так как креатин лучше усваивается с углеводами.

- так как данный креатин является микронизированным и хорошо растворяется, его можно добавлять в воду , сок, компот, гейнер, протеин и прочее.

Время приёма:

Существует 2 схемы употребления, с загрузкой и без загрузки.

Схема с загрузкой - рекомендуется применять по 30 граммов в день (это шесть раз по 5 грамм в течение суток) в течение одной недели, так называемая загрузочная неделя. Условно приём в дни загрузки можно осуществлять следующим образом :

5 гр. утром после сна.

5 гр. в обеденное время.

5 гр. между основными приёмами пищи.

5 гр. за 20-30 минут до тренировки.

5 гр. во время тренировки.

5 гр. через 20 минут после тренировки.*

*Данную схему приёма можно подстраивать под свой распорядок дня, главное соблюдать суточную норму в 30 гр. на протяжении первых 7 дней.

В дни без тренировок следует также разбить 30гр. на 6 приёмом, между основными приёмами пищи, в течении дня.

Далее идет поддерживающая фаза 3 недели , в виде одной - двух порций от 5 до 10 гр. в сутки. В дни тренировок употреблять по 5 гр. за 20-30 минут до тренировки, дополнительный приём возможен во

время или после тренировки. В дни без тренировок 5 гр. 1-2 раза в течении дня, между приёмами пищи.

Схема без загрузки - на протяжении 4 недель ежедневно употребляете 5-10 грамм креатина. В дни тренировок употреблять по 5 гр. за 20-30 минут до тренировки, дополнительный приём возможен во время или после тренировки. В дни без тренировок 5 гр. 1-2 раза в течении дня, между приёмами пищи.

*В не зависимости от схемы приёма, креатин употребляют курсом в 1 месяц с перерывом в 1 месяц. Индивидуальные особенности: Если вы новичок в приёме спортивных добавок, рекомендуется проконсультироваться с врачом или тренером перед началом приёма.

Противопоказания

Не рекомендуется принимать продукт при индивидуальной непереносимости компонентов. Прекратите приём при возникновении побочных эффектов, таких как аллергические реакции или проблемы с пищеварением.

Хранение

Храните продукт в сухом, прохладном месте, вдали от прямых солнечных лучей и влаги. Срок годности указан на упаковке.

Приятного использования и достижения ваших спортивных целей! 😊