

## Creatine Monohydrate 100% (чистый)

Пищевая ценность	в порции 5 г.	на 100 г.
Калории	0 ккал	0 ккал
Белки	0 г	0 г
Жиры	0 г	0 г
Углеводы	0 г	0 г
Моногидрат креатина	5 г	100 г

**Состав:** моногидрата креатин.

**Рекомендации по применению:** Смешайте одну мерную ложку (5 г) с 100-300 мл воды, сока или другого напитка.

Фаза загрузки: первые 5 дней принимать 1 порцию, 4-5 раз в день (всего 20-25 гр. в день).

Фаза поддержания: принимать 1 порцию, 1-2 раза в день, желательно за 25 мин. до тренировки.

После 4-6 недель приема следует сделать перерыв на 4-5 недель, далее при необходимости повторить.

**Противопоказания:** Противопоказан людям с непереносимостью любого из компонентов продукта. Не рекомендуется употреблять лицам до 18 лет, беременным и кормящим женщинам. Перед применением проконсультируйтесь со специалистом.

**Условия хранения:** Хранить при комнатной температуре в сухом месте, избегать попадания прямых солнечных лучей.

**Срок годности:** 18 месяцев с даты изготовления.