DEPORTE · 300 G · 500 G

Creatina Monohidrato

Tu rutina de entreno, con 3 g al día

RENDIMIENTO FÍSICO | ALTA INTENSIDAD

Creatina monohidrato en polvo, de un único ingrediente. 3 g al día, que se mezclan fácilmente con agua o zumo. Para adultos que entrenan fuerza, HIIT o deportes de esfuerzo intermitente.

DOSIS	FORMATO	CALIDAD
3 g al día	300 g · 500 g	Farmacia

DECLARACIONES DE SALUD AUTORIZADAS

- La creatina aumenta el rendimiento físico en series sucesivas de ejercicios de muy alta intensidad y corta duración. El efecto beneficioso se obtiene con una ingesta diaria de 3 g de creatina.

Creatina 3 g al día · Para adultos que realizan ejercicio de alta intensidad · Reglamento UE 432/2012.

LO QUE LO HACE DIFERENTE

- Creatina monohidrato, un único ingrediente.
- 3 g por dosis diaria: la cantidad de la alegación autorizada.
- Se disuelve fácilmente en agua o zumo.
- Dos tamaños: 300 g y 500 g.
- Complemento alimenticio de calidad farmacia, con la orientación de tu farmacéutico.

CÓMO Y CUÁNDO TOMARLO

- 3 g al día (3/4 de cacito), mezclados con 200-300 ml de agua o zumo.
- Bébelo de inmediato, entre 30 y 60 minutos antes de la actividad física.
- Duración: el envase de 300 g da para 100 días y el de 500 g, para unos 166 días.
- La dosis es de 3 g al día. No la superes.

PENSADO PARA TI SI...

- Si entrenas fuerza, HIIT o deportes de esfuerzo intermitente.
- Si buscas una rutina sencilla para tus entrenamientos.
- Si valoras las fórmulas de un solo ingrediente.

COMBÍNALO CON

TMP CARE Creatina Creapure® →

La misma dosis de 3 g con materia prima Creapure®, si la prefieres. Elige una de las dos, no ambas a la vez.

TMP CARE Bisglicinato de Magnesio →

El magnesio contribuye al funcionamiento normal de los músculos.

TMP CARE Citrato de Potasio →

El potasio contribuye al funcionamiento normal de los músculos.

DEPORTE · 300 G · 500 G

Creatina Monohidrato

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

POR DOSIS DIARIA (3 G)	CANTIDAD	%VRN*
Creatina (creatina monohidrato)	3 g	

*VRN: Valores de Referencia de Nutrientes.

INGREDIENTES

Creatina monohidrato.

IMPORTANTE

No superar la dosis diaria recomendada. Consultar con un profesional de la salud ante embarazo, lactancia, tratamiento farmacológico o dudas.

PREGUNTAS FRECUENTES

¿Cuánto dura un envase?

Con 3 g al día, el envase de 300 g dura 100 días y el de 500 g, unos 166 días.

¿Cuándo es mejor tomarlo?

Entre 30 y 60 minutos antes de la actividad física, recién preparado.

¿Puedo tomarlo si estoy embarazada o en período de lactancia?

La ficha indica consultar con un profesional de la salud. Consulta con tu médico o farmacéutico antes de tomarlo.

¿Puedo tomarlo si tomo medicación?

Si sigues un tratamiento farmacológico, consulta con tu farmacéutico antes de empezar.

¿En qué se diferencia de la Creatina Creapure® ?

Las dos aportan 3 g de creatina monohidrato al día. La Creapure® usa esa materia prima de marca, de fabricación alemana, y se presenta en 300 g. Esta se presenta en 300 g y 500 g.

¿Es apto para veganos? ¿Contiene gluten o lactosa?

Su único ingrediente es la creatina monohidrato. Los ingredientes no incluyen gluten ni lactosa. Si sigues una dieta vegana o tienes una intolerancia o alergia, consulta con tu farmacéutico.

COMPRAR EN TMPCARE.ES →

PÍDELO TAMBIÉN EN TU FARMACIA

Complemento alimenticio. No debe utilizarse como sustituto de una alimentación variada y equilibrada ni de un estilo de vida saludable. No superar la dosis diaria recomendada. Mantener fuera del alcance de los niños. Consulta a tu farmacéutico ante embarazo, lactancia o tratamiento farmacológico. TM APTEKA S.L. · CIF B54866173 · tmpcare.es