

### Creatine

Kreatin für Sportler oder bei erhöhtem Bedarf

Kreatin (engl. Creatine) ist eine Verbindung aus den Aminosäuren Glycin, L-Arginin und L-Methionin. Es gehört zu den wichtigsten Energielieferanten der Muskeln und dient vor allem als Energielieferant für kurzfristige, starke Belastungen. Über die Nahrung wird es vor allem über den Verzehr von Fleisch aufgenommen.

Creatin von Thorne ist einfach zu mischen. Es ist eine hochgradig erforschte, mikronisierte Form von Kreatinmonohydrat. Das Pulver ist farblos, hat keinen Geruch und lässt sich gut in Flüssigkeit lösen. Creatin ist "NSF Certified for Sport" und entspricht somit den Anti-Doping-Richtlinien der USA.

Da ein Athlet wissen muss, dass seine Nahrungsergänzungsmittel vertrauenswürdig und konform sind, wird jede Charge eines NSF Certified for Sport®-Produkts auf Übereinstimmung mit den Angaben auf dem Etikett und auf die Abwesenheit von mehr als 200 Substanzen getestet, die von vielen großen Sportorganisationen verboten sind.



Inhaltsstoff	empf. Tagesdosierung		NRV*
	1 Messlöffel (5 g)	1 Messlöffel (5 g)	
Kreatin (Monohydrat)	5 g	5 g	

### Zutaten

Kreatin (Monohydrat)

### Verzehrempfehlung:

1x täglich 1 Messlöffel in einem Glas Wasser oder Fruchtsaft auflösen und trinken, wenn nicht anders empfohlen.

### Hinweis:

Nicht geeignet für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren, schwangere und stillende Frauen.

Nahrungsergänzungen stellen keinen Ersatz für eine ausgewogene Ernährung dar. Die empfohlene Tagesdosis sollte nicht überschritten werden. Schwangere und stillende Frauen sowie Personen, die Medikamente einnehmen, sollten Nahrungsergänzungsmittel nur nach ärztlicher Rücksprache einnehmen. Nahrungsergänzungsmittel ausserhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren. Kühl und trocken lagern.

Packungsgröße	Orig.Nr.	€ **	PZN	Stand	Hersteller
450 g	SF903	450 g	18004122	1/2022	Thorne Research (US)

\*NRV: Nährstoffbezugswerte laut LMIV (1169/2011/EU)

\*\* € : Nettovollmenge

Diese Information stellt keine medizinische Beratung dar. Bei Fragen zu Ihrer Gesundheit kontaktieren Sie bitte Ihren Arzt, Therapeuten oder Apotheker.

CentroSan B.V., Jan Campertstraat 11A, 6416 SG Heerlen (NL) T +31-45-20 83 400

Deutschland: T +49-40-30 68 44 40, F +49-40-30 68 44 68, [www.centrosan.com](http://www.centrosan.com), [info@centrosan.com](mailto:info@centrosan.com)