



# КРЕАТИН

## АКТИВ



**Торговое название:** Креатин Актив.

**Форма выпуска:** порошок для приготовления раствора для приема внутрь.

**Состав:** каждый пакетик содержит:

Креатин моногидрат микронизированный 5000 мг.

**Вспомогательные вещества:**

регулятор кислотности лимонная кислота, подсластитель цикламат натрия, ароматизатор лимонный, антислеживающий агент диоксид кремния.

**Описание:**

Креатин Актив используется для набора массы и повышения эффективности тренировок. Повышение работоспособности мышц и эффективности упражнений связано с тем, что креатин поддерживает в организме уровень АТФ (аденозинтрифосфата). АТФ используется как универсальный источник энергии для всех биохимических процессов, но при интенсивных тренировках он быстро иссякает. Когда уровень АТФ в мышцах падает, он восполняется благодаря креатину. Уровень АТФ в клетках все время должен быть примерно на одном уровне – организм не может запастись дополнительным АТФ. Креатин может откладываться в периоды отсутствия нагрузок, чтобы затем использоваться в клетках, требующих повышенной концентрации АТФ.

Организм может откладывать креатин в виде креатинфосфорной кислоты, которая нейтрализует лактат или молочную кислоту – побочного продукта распада глюкозы.

Дополнительный прием креатина позволяет увеличить спортивные показатели, поскольку продукт:

- поддерживает частоту мышечных сокращений на пиковых уровнях частоты и силы (увеличение силы и выносливости);
- стимулирует увеличение мышечной массы;
- способствует повышению секреции анаболических гормонов (гормона роста, тестостерона);
- снижает уровень миостатина (гормона, тормозящего рост мышц).

**Область применения:**

В качестве пищевой добавки на рынке спортивного питания для увеличения массы тела и более высокой интенсивности тренировок.

**Рекомендации по применению:**

Растворить содержимое пакета (5 г) в 150–200 мл воды или любимого сока. Принимать 1-3 раза в день в зависимости от интенсивности силовых тренировок, желательно после еды или с углеводами.

**Побочные действия:**

Дегидратация; нарушение пищеварения — боли в желудке, тошнота и диарея, которые возникают в процессе растворения кристаллов креатина; судороги — спазмы мышц могут появиться в результате обезвоживания организма; длительное применение креатина в больших дозах может приводить к некоторым проблемам с сердцем, например, к аритмии.

## ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРИМЕНЕНИЮ БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНОЙ ДОБАВКИ К ПИЩЕ

В случае возникновения каких-либо побочных реакций прекратите прием продукта и проконсультируйтесь с врачом.

**Противопоказания:**

Индивидуальная непереносимость компонентов продукта; почечная недостаточность; люди, страдающие астмой; беременность и период лактации; детский возраст младше 18 лет.

**Особые указания:**

При приеме креатина нужно употреблять много жидкости, чтобы не нарушить водно-солевой баланс. Добавка способствует накоплению воды внутри мышечных волокон, поэтому организму требуется больше жидкости.

Применять только в комплексе с правильным и сбалансированным питанием, а также физическими нагрузками.

Креатин не рекомендуется принимать вместе с кофе и кофеинсодержащими добавками, так как кофеин выводит лишнюю жидкость из организма.

Спортивную добавку не следует пить на голодный желудок.

Перед применением рекомендуется проконсультироваться с врачом.

Пищевые добавки не должны использоваться вместо разнообразной и сбалансированной диеты.

Не является лекарственным средством.

**Форма выпуска:**

Порошок для приготовления раствора для приема внутрь в пакетиках по 5 г.

30 пакетиков вместе с инструкцией по применению в картонной упаковке.

**Условия хранения:**

Хранить в сухом, защищенном от света месте, при температуре не выше 25°C. Хранить в недоступном для детей месте.

**Срок годности:**

Указано на упаковке. Не использовать по истечении срока годности.

**БАД. Не является лекарственным средством.**



**Belinda**

Произведено для:

**BELINDA Laboratories LLP**

**Лондон, Великобритания**

Производитель:

Fortex Nutraceuticals Ltd.,

Болгария