



SUPLEMENTAÇÃO DE CREATINA

Benefícios no esporte

- Ganho de força
- Ganho de massa muscular
- Melhora no rendimento físico
- Tolerância ao exercício

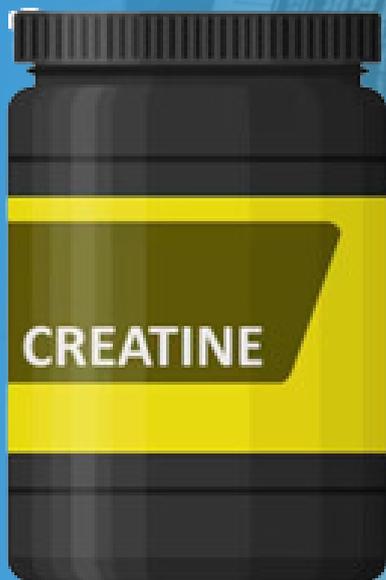
Benefícios além do esporte

- Controle da glicemia
- Modulação da inflamação
- Melhora da memória



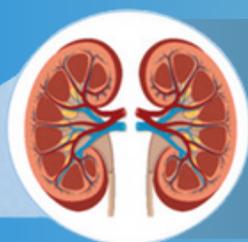
Consumir junto com refeição que contenha proteína e carboidrato para melhor absorção

Consumir todos os dias, independente de ter treinado ou não



O tipo monohidratada é a que mais tem estudos

Selo creapure garante pureza e qualidade do produto



Não há evidências que a suplementação prejudique função renal em pessoas saudáveis



Procure orientação de um nutricionista ou médico

