



CREATINA

MONOHIDRATADA E MICRONIZADA

SUPLEMENTO
ALIMENTAR EM PÓ



Quando você está em busca do seu melhor shape e visa melhorar seu rendimento físico nos treinos, a Creatina da GoUP Nutrition se torna a sua melhor escolha. Desenvolvida com matéria prima de alta qualidade você aumenta a força e a massa muscular de forma rápida e eficiente.

A creatina é considerada um dos mais efetivos suplementos nutricionais da atualidade para induzir ganhos de força e massa muscular em atletas e praticantes de atividades físicas. Além da sua eficácia a creatina é segura para o consumo, conforme mostrado por inúmeras pesquisas.

Chegou a hora de sentir os efeitos da Creatina GoUP Nutrition agindo no seu corpo. A cada treino você irá perceber sua força e massa muscular se desenvolvendo.

PESO LÍQ.:

300g

0% SÓDIO

ISENTO DE GORDURAS SATURADAS

SOMOS
FANÁTICOS
POR **ESPORTES**

BENEFÍCIOS

- Ganhos de força e massa muscular;
- Melhora a síntese de glicogênio;
- Maior tolerância ao treinamento físico;
- Aumenta a ressíntese de PCr (fosfocreatina) intramuscular;
- Melhora o metabolismo oxidativo;
- Acelera a recuperação;

PARA QUE SERVE?

Indicado para atletas e praticantes de atividades físicas que visam melhorar a performance nos treinos, aumentar o volume muscular e prevenir a perda de massa muscular.

SUGESTÃO DE USO:

Adultos ≥ 19 anos, consumir 2 medidas do dosador interno (8g) em 200ml de água ou bebida de sua preferência, uma vez ao dia ou conforme orientação de médico ou nutricionista.

DICAS

Para melhores resultados com o uso do **Creatina da Goup Nutrition** nós sugerimos as seguintes formas de uso:

Como acelerar os ganhos de massa muscular?

Para ganhos mais rápidos de massa muscular e volume, nós sugerimos ingerir após o treino 40g de **Ultra Iso Protein da GoUP** juntamente com a **Creatina**.

INGREDIENTES:

SEM SABOR

Maltodextrina e Creatina monohidratada.

NÃO CONTÉM GLÚTEN. ALÉRGICOS: PODE CONTER LÁTEX NATURAL.

CUIDADOS DE CONSERVAÇÃO: Manter o produto em local seco e fresco. Após aberto consumir preferencialmente em até 30 dias.

ESTE PRODUTO NÃO É UM MEDICAMENTO. NÃO EXCEDER A RECOMENDAÇÃO DIÁRIA DE CONSUMO INDICADA NA EMBALAGEM.

MANTENHA FORA DO ALCANCE DE CRIANÇAS.

ESTE PRODUTO NÃO DEVE SER CONSUMIDO POR GESTANTES, LACTANTES E CRIANÇAS

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porções por Embalagem: aproximadamente 37 Porções

Porção: 8g (2 medidas do dosador interno)

	8g	%VD*
Valor energético (kcal)	20	1
Carboidratos (g)	5	2
Açúcares totais (g)	4	
Açúcares adicionados (g)	0	0
Proteínas (g)	0	0
Gorduras totais (g)	0	0
Gorduras saturadas (g)	0	0
Gorduras trans (g)	0	0
Fibras alimentares (g)	0	0
Sódio (mg)	0	0
Creatina (mg)	3000	

*Percentual de valores diários fornecidos pela porção.

INGREDIENTES: Maltodextrina e Creatina monohidratada.
NÃO CONTÉM GLÚTEN. ALÉRGICOS: PODE CONTER LÁTEX NATURAL.

SUGESTÃO DE CONSUMO PARA O ALTO RENDIMENTO

	Dose	Total dia	Timing	Após
Rápido ganhos de força	4 doses de 5g/dia	20g	7 dias	Consumir 3-5g/dia
Ganhos moderados de força	4 doses de 3g/dia	12g	10 dias	Consumir 3-5g/dia
Ganhos mais lentos	1 dose ao dia	3g	-	Consumir 3-5g/dia

*As sugestões acima são baseadas em estudos científicos no qual são chamados de protocolos de saturação de creatina, ou doses de manutenção. É recomendado sempre o acompanhamento de um profissional de nutrição ou médico.



MASSA MUSCULAR



PREVENÇÃO DE LESÃO



PERFORMANCE



RECUPERAÇÃO PÓS-TREINO



LEIA O QR CODE
COM O SEU CELULAR
E ACESSSE PROMOÇÕES
EXCLUSIVAS.



Fabricado por: Silvant Alimentos Ltda EPP
CNPJ 21.880.196/0001-26
Av. Dr. Oswaldo Oliveira Silveira, 709 A
Distrito Industrial - São João da Boa Vista
CEP: 13877-758

/goupnutrition

www.goupnutrition.com.br