



# 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