


DATOS ARTICULO

	Nombre:	CREATINE
	Envase:	Bote 500 gr Polvo
	Visitas	1395
	Fecha de Alta	08 julio 2009 09:12:50
	Ultima Revision	04 agosto 2009 08:32:50

DESCRIPCION

* Alta calidad de Creatina Micronizada.

INFORMACION NUTRICIONAL POR: 100 GR

Energia	1674 kj / 400 kcal
Proteinas	0 gr
Carbohidratos	0 gr
Grasas	0 gr

COMPOSICION POR: 100 GR

<u>Compuesto</u>	<u>Cantidad</u>
Creatine Monohidrate	99.9 %

CONSEJOS**Modo de Empleo:**

Como suplemento, ingerir 3-4 cucharadas (10-20 g.) de pure creatine diariamente durante los 3 primeros días, disueltas en agua u otro líquido. En días sucesivos tomar una cucharadita de pure creatine, 30-40 min. antes del entrenamiento y con el estómago vacío. Dosis recomendada: 3-5 g.