

Eigentlich ist Kreatin gar keine "echte" Aminosäure, sondern ein sogenanntes Tripetid, sprich die Verbindung von drei verschiedenen Aminosäuren. Es wird in der Leber und Niere aus Arginin, Glycin und Methionin gebildet. Im Körper ist die Skelettmuskulatur mit ca. 90% der größte Speicher und hat spielt eine wichtige Rolle bei der Energieversorgung der Muskulatur. Die regelmäßige Einnahme von Kreatin kann den Aufbau an Muskelmasse unterstützen und erhöhen.

Bereits seit vielen Jahren wird Kreatin im Hochleistungssport eingesetzt. Kraftsportler können durch die Einnahme intensiver trainieren sowie schneller Muskelmasse aufbauen und Ausdauersportlern sichert es eine kontinuierliche Energiezufuhr. Eine Einnahme wird bei Kraftsportarten, Leichtathletik- und Mannschaftssportarten wie Fußball, Basketball etc. und auch bei Ausdauersportarten empfohlen. Auch vor geistigen Belastungen wie etwa vor Prüfungen oder Meetings ist eine Einnahme sinnvoll, denn neuen Studien zufolge wirkt sich Kreatin auch positiv auf die Gehirn- und Gedächtnisleistung aus.

Häufig werden Mischungen aus verschiedenen Kreatinen mit unterschiedlichen Qualitäten verwendet. Bei AMSPORT® hingegen die beste Rohstoffqualität zum Einsatz. Qualität ist, wie bei allen AMSPORT-Produkten, oberstes Gebot.

AMSPORT® - ausgesuchte Rohstoffe für beste Produktqualität. Produziert ausschließlich in zertifizierten Betrieben in Deutschland nach: IFS (International Food Standard) · GMP (Good Manufacturing Practice).

### **Verzehrempfehlung**

Pro Portion 3,8 g Pulver (= 1 Messlöffel) in 200 ml Fruchtsaft oder ein anderes kohlenhydrathaltiges Getränk einrühren. Milch und koffeinhaltige Getränke eignen sich nicht für die Zubereitung.

### **Hinweis**

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Die angegebene empfohlene Tagesdosis darf nicht überschritten werden. Das Produkt außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern lagern.

### **Health Claim**

Kreatin erhöht die körperliche Leistung bei Schnellkrafttraining im Rahmen kurzzeitiger intensiver körperlicher Belastung. Diese Wirkung stellt sich bei einer täglichen Aufnahme von 3 g Kreatin (enthalten in einer Portion AMSPORT Kreatin neutral) ein.

**Zutaten:** Kreatin-Monohydrat (100 %)

Durchschnittliche Nährwerte	pro 100 g	% NRV** pro 100 g	pro Tagesportion*	% NRV** pro Tagesportion*
Kreatin-Monohydrat	100,0 g	***	3,8 g	***
davon Kreatin	79 g	***	3,0 g	***

\* 3,8g Pulver mit 200ml Wasser

\*\* NRV = Prozentsatz der Nährstoffbezugswerte gem. VO(EU) Nr. 1169/2011

\*\*\* keine Nährstoffbezugswerte bekannt

Erwachsenen wird empfohlen, 1 Portion, 3,8 Gramm Pulver, 1 mal täglich, mit einem Glas 200ml Wasser einzunehmen. Die empfohlene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden. Nahrungsergänzungsmittel stellen keinen Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie für eine gesunde Lebensweise dar. Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufzubewahren. An einem trockenen Ort unter 25° C lagern.

Kann Spuren von Gluten, Ei, Soja und Milch (inkl. Laktose) enthalten