

## Nahrungsergänzungsmittel mit Kreatin

Nahrungsergänzungsmittel für Erwachsene, die einer intensiven körperlichen Betätigung nachgehen, oder für Erwachsene über 55 Jahre, die regelmäßig Krafttraining betreiben.

Creavitalis® Kreatinmonohydrat wird von der Alzchem Trostberg GmbH in Deutschland hergestellt.

**Effekte bei Erwachsenen und hochintensivem Training:** Kreatin erhöht die körperliche Leistung bei Schnellkrafttraining im Rahmen kurzzeitiger intensiver körperlicher Betätigung.\*

**Effekte bei Erwachsenen über 55 Jahre und regelmäßigem Krafttraining:** Die tägliche Einnahme von Kreatin kann die Wirkung von Krafttraining auf die Muskelkraft von Erwachsenen über 55 Jahre steigern.\*\*

**Zutaten:** 100 % Kreatinmonohydrat

**Verzehrempfehlung:** Täglich 2 Messlöffel (entspricht 4 g Kreatinmonohydrat) in 200 mL Wasser einrühren und trinken.

**Hinweis:** \*Die oben genannten positiven Wirkungen treten bereits ab einem Verzehr von täglich 3 g Kreatin ein.

\*\*Die positive Wirkung stellt sich bei einer täglichen Aufnahme von 3 g Kreatin in Verbindung mit Krafttraining ein, bei dem die Belastung im Laufe der Zeit gesteigert werden kann und das mindestens dreimal wöchentlich über mehrere Wochen mit einer Intensität von mindestens 65 % bis 75 % des 1-Repetition-Maximums betrieben werden sollte.

v1.1 **e 75 g**



# Kreatin Pulver

*Kreatin erhöht die körperliche Leistung bei Schnellkrafttraining im Rahmen kurzzeitiger intensiver körperlicher Betätigung\**



vegan

75 g Pulver

	pro 100 g	pro 4 g <sup>1</sup>
Kreatinmonohydrat	100 g	4,0 g
davon Kreatin	88 g	3,5 g

<sup>1</sup>empfohlene Tagesverzehrmenge

**Hinweis:** Die angegebene empfohlene Tagesverzehrmenge darf nicht überschritten werden. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung. Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufbewahren.

Eine abwechslungsreiche, ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise sind von großer Bedeutung. Nicht für Kinder, Jugendliche, schwangere und stillende Frauen geeignet.

Füllhöhe technisch bedingt.

Diese Verpackung enthält 18 Portionen.



Hergestellt in Deutschland.

Vor Licht und Wärme geschützt, trocken und gut verschlossen lagern.

**Mindestens haltbar bis Ende:** siehe Aufdruck Boden

**Raab Vitalfood GmbH** | Rudolf-Diesel-Str. 10 | 85296 Rohrbach  
Germany | [www.raabvitalfood.com](http://www.raabvitalfood.com) | Tel. +49 (0)8442 95 63 0

