

**fortia**  
inersis

# CREATINA

Presentación en envases de 400 g.  
Sabores: Neutro - Limón - Naranja



CREATINA FORTIA es un compuesto de Creatina Monohidrato, sustancia sintetizada de forma natural en nuestro organismo a partir de los aminoácidos Arginina, Metionina y Glicina, que se concentra principalmente en la musculatura esquelética, y que constituye una fuente inmediata y directa para regenerar el ATP gastado durante la práctica de ejercicios de alta intensidad y de resistencia.

CREATINA FORTIA es un suplemento ideal para deportistas de fuerza y potencia, por su capacidad de aumentar el rendimiento y la fuerza, en actividades de corta duración y alta intensidad., cuya ingesta permite:

- Incrementar el transporte y la captación de creatina hacia el interior de las células musculares.
- Aumentar tanto la creatina libre como la fosfocreatina.
- Aumentar la energía disponible para la contracción muscular.
- Retrasar la fatiga, reduciendo el daño celular y acelerando la recuperación muscular.
- Mejorar la composición corporal y aumentar la musculatura libre de grasa.
- Incrementar el volumen de trabajo, y la carga e intensidad del entrenamiento, durante más tiempo.

**fortia**  
inersis

# CREATINA

Presentación en envases de 400 g.  
Sabores: Neutro - Limón - Naranja



INFORMACIÓN NUTRICIONAL	100 g	10 g
Valor energético	88,32 Kcal	8,83 Kcal
	369,68 KJ	36,97 KJ
Proteínas	0,00 g	0,00 g
Hidratos de Carbono	23,00 g	2,30 g
Grasas	<0,1 g	<0,01 g
Saturadas	<0,1 g	<0,01 g
Mono-Insaturadas	<0,1 g	<0,01 g
Creatina monohidrato	70,00 g	7,00 g

\* Valores nutricionales del sabor Neutro

## INDICACIONES

La suplementación con CREATINA FORTIA está indicada para almacenar energía de liberación rápida, tomada en ciclos de ocho semanas, y en dos fases (carga y mantenimiento). Fase de carga: Ingerir la dosis recomendada, durante la primera semana; Fase de mantenimiento: Ingerir la dosis recomendada, durante las siguientes 7 semanas, y descansar durante la 8ª semana, antes de iniciar nuevamente el ciclo.

CREATINA FORTIA es un suplemento ideal para deportistas de fuerza y potencia, por su capacidad de aumentar el rendimiento y la fuerza, en actividades de corta duración y alta intensidad. Apto para dietas sin gluten. No contiene lactosa.

## RECOMENDACIONES

Los suplementos dietéticos no son sustitutos de una alimentación sana y equilibrada. No superar la dosis diaria recomendada. Consultar a su médico en caso de embarazo, patologías renales o hepáticas. Manténgase fuera del alcance de los niños. Consérvese en lugar fresco y seco.

## MODO DE EMPLEO

Se recomienda tomar en ciclos de ocho semanas, y en dos fases (carga y mantenimiento). Fase de carga: Durante la primera semana, tomar 15 a 20 g diarios, disueltos en agua o zumo, y repartidos en 4 tomas a lo largo del día. Fase de mantenimiento: Durante las siguientes 7 semanas, tomar 5 g diarios disueltos en agua o zumo; y, descansar durante la 8ª semana. (Capacidad de un dosificador completo = 7 g. La dosis de 5g. equivale a 3/4 del dosificador).

## INGREDIENTES SABOR NEUTRO

Creatina monohidrato, maltodextrina.