

# MySupps®

Effective Sports Nutrition

## CREATIN MONOHYDRAT PULVER

**HOHE BIOVERFÜGBARKEIT & REINHEIT - 100 % VEGAN -  
- GLUTENFREI - LAKTOSEFREI - OHNE GENTECHNIK**

Creatin Monohydrat gehört mit zu den besten Creatinformen auf dem Sportlermarkt und verfügt über eine gute Löslichkeit. Creatin erhöht die körperliche Leistung beim Krafttraining im Rahmen einer intensiven körperlichen Betätigung\*. Daher gehört das Creatin zu den populärsten und stärksten Ergänzungen im Kraftsport.

**Zutaten:** 100 % Creatin Monohydrat Pulver.

**Verzehrempfehlung:** 4 g Creatin Pulver (1 gestrichener Teelöffel) in 200 ml Flüssigkeit (z.B. Wasser, Tee) einrühren und vorzugsweise vor oder nach dem Sport trinken. An Tagen ohne Training 4 g Creatin Pulver morgens nach dem Aufstehen oder vor dem Zubettgehen. Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden. Tipp: Creatin Pulver kann auch in Getränke (z.B. Smoothies, Shakes, Säfte) oder in Speisen (z.B. Müsli, Quark, Joghurt) eingerührt werden.

**Hinweis:**\* Für den positiven Effekt müssen täglich 3 g Kreatin verzehrt werden.

### Creatin Monohydrat Pulver für Sportler

Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden.

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung, sowie eine gesunde Lebensweise. Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern lagern.

**Lagerung:** Bitte den wiederverschließbarer Standbodenbeutel nach Gebrauch sofort verschließen. Vor Wärme schützen und trocken lagern.

Ungeöffnet min-  
destens haltbar  
bis Ende/Los-Nr.:



12339



Inhalt:

**e 1000 g**

Vertrieb/ My Supps GmbH & Co. KG,  
Distributor: Waldhofstr. 19,  
25474 Ellerbek

 **www.my-supps.com**  
Effective Sports Nutrition

Hergestellt in Deutschland./Made in Germany.