

**Creatine Monohydrate** este un supliment alimentar sub formă de pulbere, ce conține 100% creatină monohidrată ultra-micronizată (200 MESH), caracterizată prin puritate maximă și solubilitate ridicată. Formula sa este concepută special pentru adulții care efectuează exerciții fizice de mare intensitate. Creatina crește performanța fizică în eforturi succesive din timpul exercițiilor fizice de scurtă durată și de mare intensitate. Efectul se obține în condițiile unui consum zilnic de 3 g de creatină.

**Ingrediente:** 100% creatină monohidrată ultra-micronizată. Nu conține alergeni sau aditivi.

**Mod de utilizare:** Se amestecă o măsură (3 g) cu 200–250 ml de apă sau suc și se consumă o porție pe zi, de preferință înainte sau după antrenament. Asigurați-vă că mențineți un aport zilnic de 2 litri de lichide pe tot parcursul zilei.

| Componentă             | Per porție (3g) | Per 100g |
|------------------------|-----------------|----------|
| Creatină Monohidrată   | 3.000 mg        | 100 g    |
| din care Creatină pură | ≈2.640 mg       | ≈88 g    |



# CREATINE

**MICRONIZED 200 MESH**

**100% MONOHYDRATE**

**100**  
PORȚII  
SUPPLEMENT ALIMENTAR



**Atenționări:** A nu se depăși doza recomandată pentru consumul zilnic. Suplimentele alimentare nu înlocuiesc o dietă variată și echilibrată și un stil de viață sănătos. Produsul este destinat exclusiv adulților. A nu se lăsa la îndemâna și la vederea copiilor mici. Femeile însărcinate, care alăptează sau persoanele cu afecțiuni renale trebuie să consulte medicul înainte de utilizare. Administrarea creatinei monohidrat poate duce la o creștere în greutate, ca urmare a retenției de apă în țesutul muscular. A se păstra la loc uscat, ferit de lumină și căldură.

A se consuma, de preferință, înainte de data inscripționată pe ambalaj. Supliment alimentar notificat. **Cantitate netă:** 300 g -100 porții.

**ARONIA CHARLOTTENBURG SRL**  
Charlottenburg, nr. 2, jud. Timiș, România  
Tel: +40 371 546 742  
[www.aronia-charlottenburg.ro](http://www.aronia-charlottenburg.ro)

