Dane aktualne na dzień: 23-11-2026 05:03

Link do produktu: https://witaminki24.pl/activlab-horizon-creatine-mono-300g-porzeczka-masa-miesniowa-sila-p-731.html



ACTIVLAB HORIZON CREATINE MONO 300G PORZECZKA MASA MIĘŚNIOWA SIŁA

Cena	**38,78 zł**
Kod producenta	**ACTIV/1937**
Kod EAN	**5907368805085**
Marka	**Activlab**
Kod taryfy celnej	**21069092**
Forma	**proszek**
Rodzaj	**monohydrat kreatyny**

Opis produktu

ACTIVLAB HORIZON CREATINE MONO 300G PORZECZKA MASA MIĘŚNIOWA SIŁA

□□ CREATINE MONO / Monohydrat kreatyny z tauryną **Smak: czarna porzeczka**

CREATINE MONO od Activlab to wysokiej jakości monohydrat kreatyny wzbogacony o dodatek tauryny. Preparat został stworzony z myślą o osobach dążących do zwiększenia siły, wytrzymałości oraz budowy czystej masy mięśniowej. Suplementacja kreatyną wspiera szybką resyntezę ATP, co przekłada się na wyższą wydajność podczas intensywnych treningów.



□□ Dla kogo?

Suplement dedykowany sportowcom wyczynowym oraz osobom trenującym rekreacyjnie, których celem jest poprawa wyników siłowych, budowa czystej masy mięśniowej oraz przyspieszenie regeneracji między seriami.

□ Zwiększa wydolność fizyczną podczas krótkich, po sobie następujących, bardzo intensywnych ćwiczeń

□ Wspiera budowę siły oraz optymalny wzrost masy mięśniowej

□ Wzbogacony o taurynę wspomagającą transport kreatyny do komórek mięśniowych

□ Świetna rozpuszczalność i warianty smakowe (oraz wersja neutralna)

Najważniejsze właściwości produktu

➥ dostarcza 3565 mg czystej kreatyny w porcji, co z nawiązką pokrywa progowe 3 g wykazujące efektywne działanie

➥ zawartość tauryny poprawia resyntezę glikogenu oraz wspomaga regenerację po wysiłku

➥ idealne wsparcie w treningu siłowym, kulturystycznym, sprinterskim i dyscyplinach zespołowych

➥ miarka dołączona do opakowania ułatwia precyzyjne odmierzenie porcji



Zawartość składników aktywnych w porcji

Wariant smakowy (1 porcja = 6 g): • Monohydrat kreatyny: 4050 mg • w tym czysta kreatyna: 3565 mg • Tauryna: 450 mg

Wariant neutralny (1 porcja = 4,5 g): • Monohydrat kreatyny: 4050 mg • w tym czysta kreatyna: 3565 mg

Składniki: Monohydrat kreatyny, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, tauryna, aromat, substancja słodząca: sukraloza. (Informacja o alergenach: produkt może zawierać pochodne zbóż zawierających gluten, soi, mleka).

□□ Sposób użycia, przeznaczenie i przechowywanie

• **Zalecana porcja dzienna:** 1 miarkę proszku (6 g dla wersji smakowych lub 4,5 g dla wersji neutralnej) rozpuścić w 375 ml wody.

• **Sposób przyjmowania:** W dni treningowe stosować 1 porcję przed treningiem. W dni nietreningowe stosować 1 porcję rano na czczo.

• **Ostrzeżenia:** Nie przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia. Suplement diety nie może być stosowany jako substytut zróżnicowanej diety.

• **Warunki przechowywania:** Przechowywać w temperaturze pokojowej, w suchym miejscu, w zamkniętym opakowaniu, w sposób niedostępny dla małych dzieci.

□ FAQ – Często zadawane pytania

• **Jak działa monohydrat kreatyny?** Kreatyna zwiększa zapasy fosfokreatyny w mięśniach, co pozwala na szybszą odnowę ATP – podstawowego źródła energii używanego podczas krótkich i bardzo intensywnych skurczów mięśni.

• **Dlaczego do monohydratu dodano taurynę?** Tauryna działa jako transporter kreatyny, wspierając jej efektywny drenaż do komórek mięśniowych, a także wykazuje działanie antykataboliczne i nawadniające.

• **Czy kreatynę należy stosować codziennie, czy tylko w dni treningowe?** Aby utrzymać stałe wysycenie mięśni kreatyną, należy przyjmować ją regularnie każdego dnia – w dni treningowe przed ćwiczeniami, a w dni wolne rano po przebudzeniu.

• **Dlaczego porcja dla smaku neutralnego jest mniejsza (4,5 g vs 6 g)?** Wersja neutralna nie zawiera substancji smakowych, aromatów i regulatorów kwasowości, dzięki czemu mniejsza gramatura proszku dostarcza identyczną ilość czystej substancji czynnej.