

FICHE ALLÉGATIONS PRODUIT

CREATINE+ H24

COMPLÉMENT ALIMENTAIRE

Saveur neutre

CREATINE+ H24 ALLÉGATIONS CLÉS

- **Amélioration des performances*** : un apport quotidien de 3g de créatine est idéal pour accompagner les activités de courte durée et de haute intensité.
- **Calcium ajouté et vitamines B ajoutées** : le calcium et les vitamines B (B6 et B12, niacine et riboflavine, thiamine et acide pantothénique), contribuent à un métabolisme énergétique normal. Le calcium contribue également à une fonction musculaire normale. Les vitamines B6 et B12, quant à elles, contribuent au fonctionnement normal du système immunitaire.
- **Récupération musculaire potentiellement améliorée**
- **Intérêt pour les vegans et/ou végétariens** : les vegans et végétariens peuvent tirer avantage d'une complémentation afin d'augmenter leurs réserves.
- **Pratique pour une utilisation quotidienne** : à consommer une fois par jour, à tout moment de la journée, pas nécessairement avant ou après un entraînement.
- **Convient à tous, femmes, hommes**, dont les personnes de 55 ans et plus, chez lesquelles une perte progressive de masse et de force musculaires liée à l'âge peut survenir.
- Peut être consommé sur le long terme
- Sans gluten



RÉF. : 488K

ALLÉGATIONS CLÉS POUR LA CREATINE

- **Amélioration des capacités physiques*** : en cas de pratique de séries successives d'exercices très intenses de courte durée.*.
- **Femmes actives** : chez les femmes qui pratiquent une activité physique régulière, la créatine peut contribuer à maintenir la masse musculaire, à réguler les niveaux de glycogène et à réduire le stress oxydatif.
- **55 ans et + ****: chez les adultes de plus de 55 ans, la consommation quotidienne de créatine peut renforcer l'effet de la pratique de la musculation sur la force musculaire**.

* La créatine contribue à améliorer les capacités physiques chez l'adulte en cas de pratique de séries successives d'exercices très intenses de courte durée. Le bénéfice est associé à la consommation quotidienne de 3 g de créatine.

** L'allégation vise les adultes de plus de 55 ans pratiquant régulièrement de la musculation. L'effet bénéfique est obtenu par la consommation journalière de 3 g de créatine en liaison avec la pratique de la musculation, qui permet d'augmenter progressivement la charge de travail et devrait avoir lieu au moins trois fois par semaine pendant plusieurs semaines, avec une intensité équivalant à au moins 65 %-75 % d'une charge maximale de répétition. La « charge maximale de répétition » est le poids maximal qu'un individu peut soulever ou la force maximale qu'il peut exercer lors d'un seul exercice.

CONSEILS D'UTILISATION

- **Phase initiale :** consommez environ 3g de créatine par jour pendant au moins 28 jours. Une portion de 3,8g de Creatine+ Herbalife24 contient 3g de créatine.
 - **Consommation quotidienne en phase de maintien :** consommez environ 3g de créatine par jour, soit une portion de Creatine+ Herbalife24.
 - Ajoutez simplement 3,8g (environ 2 cuillérées '3cc' de la cuillère multidose) de Creatine+ Herbalife24 à 200ml d'eau, votre shake de Formula 1 Herbalife, ou toute autre boisson de votre choix.
 - Secouez bien le mélange et consommez de préférence dans les 30 minutes.
 - À prendre une fois par jour, à tout moment de la journée, pas nécessairement avant ou après un entraînement.
 - Profitez de ce produit dans le cadre d'un régime alimentaire varié et équilibré et d'un style de vie actif.
- Cuillère doseuse ref. 9B48 vendue séparément.*

ALLÉGATIONS VITAMINES ET MINÉRAUX

LE CALCIUM CONTRIBUE :

- À un métabolisme énergétique normal
- À une fonction musculaire normale
- Au maintien d'une ossature normale

LA VITAMINE B6 CONTRIBUE :

- À un métabolisme énergétique normal
- À réduire la fatigue
- Au fonctionnement normal du système nerveux
- À la formation normale de globules rouges
- Au fonctionnement normal du système immunitaire
- À réguler l'activité hormonale

LA VITAMINE B12 CONTRIBUE :

- À un métabolisme énergétique normal
- À réduire la fatigue
- Au fonctionnement normal du système immunitaire

LA NIACINE CONTRIBUE :

- À un métabolisme énergétique normal
- À réduire la fatigue
- Au fonctionnement normal du système nerveux

LA THIAMINE CONTRIBUE :

- À un métabolisme énergétique normal
- Au fonctionnement normal du système nerveux
- À des fonctions psychologiques normales
- À une fonction cardiaque normale

LA RIBOFLAVINE CONTRIBUE :

- À un métabolisme énergétique normal
- Au fonctionnement normal du système nerveux
- Au métabolisme normal du fer
- À réduire la fatigue

L'ACIDE PANTOTHÉNIQUE CONTRIBUE :

- À un métabolisme énergétique normal
- À réduire la fatigue