

CREATINE+ H24

COMPLÉMENT ALIMENTAIRE



RÉF. : 488K

Ingrédients :

monohydrate de créatine, carbonate de calcium, niacine (nicotinamide), acide pantothénique (D-pantothénate de calcium), vitamine B12 (cyanocobalamine), thiamine (chlorhydrate de thiamine), vitamine B6 (chlorhydrate de pyridoxine), riboflavine.

PEUT CONTENIR DU SOJA, DU LAIT ET DES ŒUFS.

Informations nutritionnelles

	Par portion journalière (3,8 g)	% AR*
VITAMINES		
Thiamine	0,18 mg	16 %
Riboflavine	0,21 mg	15 %
Niacine	2,4 mg NE	15 %
Vitamine B6	0,21 mg	15 %
Vitamine B12	0,38 µg	15 %
Acide Pantothénique	0,90 mg	15 %
MINÉRAL		
Calcium	146 mg	18 %
AUTRE SUBSTANCE		
Monohydrate de créatine	3,4 g	-
dont : créatine	3,0 g	-

*Apports de référence

Soutenez vos performances * avec Creatine+ Herbalife24.

Creatine+ Herbalife24 est un complément alimentaire polyvalent formulé pour les hommes et les femmes qui pratiquent des exercices physiques à haute intensité. Que vous cherchiez à améliorer votre condition physique ou optimiser vos performances, Creatine+ Herbalife24 vous accompagne au quotidien*.

95 % de la créatine du corps est stockée dans les muscles squelettiques, sous le nom de phosphocréatine. On trouve de la créatine dans les aliments comme la viande, le poisson et la volaille, mais ces sources alimentaires apportent en général de petites quantités. C'est pourquoi un complément, comme Creatine+ Herbalife24, peut faire la différence.

Une portion de Creatine+ Herbalife24 apporte des vitamines B ajoutées (B6 et B12, niacine, riboflavine, thiamine et acide pantothénique), ainsi que du calcium ajouté. Ces nutriments participent à un métabolisme énergétique normal. Le calcium, quant à lui, soutient également une fonction musculaire normale.

* 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 journalière de 3 g de créatine.

PRINCIPAUX AVANTAGES

- **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 (B6 et B12, niacine et riboflavine, thiamine et acide pantothénique)** : ces nutriments peuvent contribuer à un métabolisme énergétique normal. Le calcium soutient également une fonction musculaire normale. Les vitamines B6 et B12, quant à elles, contribuent au fonctionnement normal du système immunitaire.
- **Femmes actives** : chez les femmes qui pratiquent une activité physique régulière, la créatine peut contribuer à maintenir une masse musculaire normale, 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.**
- **Vegans 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.

* 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 journalière de 3 g de créatine.

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.
- Consommez une fois par jour, à tout moment de la journée, et 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.

POURQUOI CHOISIR CREATINE +

- La créatine est l'un des ingrédients les plus étudiés au monde pour la performance sportive.
- Creatine+ Herbalife24 contient non seulement 3g de créatine par portion mais sa formule unique apporte des vitamines B ajoutées (B6 et B12, niacine, riboflavine, thiamine et acide pantothénique), ainsi que du calcium ajouté, qui contribuent à un métabolisme énergétique normal. Le calcium soutient également une fonction musculaire normale. Les vitamines B6 et B12, elles, contribuent au fonctionnement normal du système immunitaire.
- Développée par des experts en nutrition sportive.

** 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.