



Kreatin-Magnesium-Kapseln

Nahrungsergänzungsmittel
für Energie und Leistungskraft

Wissenswertes:

Kreatin ist ein körpereigener Stoff, den wir zum täglichen Leben benötigen und der hauptsächlich in den Muskelzellen vorkommt. Eine Nahrungsergänzung mit Kreatin ist besonders wichtig für Personen, die nur wenig Kreatin mit der Nahrung (z.B. durch Fleisch oder Fisch) zu sich nehmen. Früchte und Gemüse enthalten nur Spuren an Kreatin.

Vor allem Personen ab dem 50. Lebensjahr benötigen oft eine Kreatin-Ergänzung, da bei älteren Menschen das Kreatinspeichervermögen deutlich abnimmt. Magnesium trägt zu einem gesunden Energiestoffwechsel sowie zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei. Zudem unterstützt Magnesium eine normale Funktion der Muskeln, insbesondere bei Sport und körperlicher Anstrengung, und fördert so das Wohlbefinden – auch nachts – durch lockere, entspannte Muskeln und Waden.

Da der Körper unter Stress, Belastung und Sport mehr Magnesium und Kreatin verbraucht, ist eine tägliche Nahrungsergänzung sinnvoll. Wir verwenden reinstes Kreatin bester Qualität.

Zutaten:

Kreatin-Monohydrat (67 %), Magnesiumcarbonat, Gelatine, Trennmittel Magnesiumstearat.

	pro Kapsel	pro Tagesdosis (=9 Kapseln)	% des empfohlenen Tagesbedarfs nach NRV*	pro 100 g Kapseln
Kreatin	400 mg	3600 mg	**	67 g
Magnesium	25 mg	225 mg	60	4 g

*NRV = Nährstoffbezugswert für die tägliche Zufuhr gemäß VO (EU) Nr. 1169/2011

**noch keine Referenzmenge vorhanden

Verzehrempfehlung:

3 x täglich 2-3 Kapseln mit ausreichend Flüssigkeit (keine coffeinhaltigen Getränke) schlucken. Bereits 6 Kapseln decken 40 % des Tagesbedarfs eines Erwachsenen an Magnesium.

Bei erhöhtem Bedarf durch Sport und Fitness können täglich auch 3 x 4-5 Kapseln verzehrt werden.

Bei Herz-, Nieren- und Lebererkrankungen fragen Sie bitte vor der Einnahme Ihren Arzt.

Lichtgeschützt, trocken und unter 25°C aufbewahren.

Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung verwendet werden und ersetzen nicht eine gesunde Lebensweise. Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern lagern. Die empfohlene Tagesdosis darf nicht überschritten werden.

Made in Germany

Inhalt 200 Kapseln = 118 g

Art.-Nr.: 809

Eti0122