

## Creatina en polvo (monohidrato)



### Descripción

En Bonusan utilizamos la menor cantidad posible de excipientes. Por eso, Creatina Monohidrato de Bonusan se compone al 100 % de creatina pura y nada más. Como es tan pura, se disuelve sin problemas en agua u otras bebidas y se puede combinar con otros suplementos alimenticios. Adecuada para deportistas, pero también para personas mayores.

- Producida en nuestra propia fábrica en los Países Bajos.
- Máxima pureza, sin aditivos innecesarios.
- Monohidrato de creatina: efectividad demostrada científicamente.
- Se disuelve fácilmente en agua y otras bebidas.

### Uso

Si no hay consejo diferente, se recomienda mezclar de 1 a 2 cucharas medidoras rasas al día con un vaso de zumo de fruta u otra bebida rica en carbohidratos, remover brevemente y beber. Al principio tomar 10 cucharadas dosificadoras (= 20 gramos aproximadamente) diarias durante cinco días, repartidas a lo largo del día. Luego 4 cucharas medidoras (= aproximadamente 8 gramos) durante cinco días y luego 1 a 2 cucharas medidoras (= aproximadamente 2 a 4 gramos) diariamente. No sobrepasar la dosis diaria recomendada. Se incluye una cuchara medidora.

### Composición

Composición por cuchara medidora raseada de 2 gramos	Contenido	%VRN*
Monohidrato de creatina	2,00 g	

\* Valor de Referencia de Nutrientes

## Ingredientes

Monohidrato de creatina.

## No contiene

Maíz, levadura, sacarosa añadida, gelatina, conservantes, colorantes, aromas y sabores artificiales.

## Alérgenos

## Consejos de almacenamiento

Guardar en lugar seco y a temperatura ambiente.

## Resumen de artículos con la misma composición

Número de artículo	Nombre del producto	Contenido	Código EAN
7996	Creatina monohidrato polvo instantáneo (B.ES)	350 gramos	8711827079965