



Sanct Bernhard Sport Gélules créatine-magnésium

Complément alimentaire
Énergie et performances

Le saviez-vous :

La créatine est une substance propre à l'organisme qui joue un rôle important dans l'apport énergétique aux cellules musculaires. Les sportifs sont tout particulièrement dépendants d'un apport suffisant en créatine. Un complément alimentaire à la créatine est vivement recommandé, surtout lorsqu'un effort sportif entraîne un besoin accru. Notamment lors d'un entraînement force-vitesse, la créatine augmente les performances du corps à partir d'une prise de 3 grammes par jour dans le cadre d'un entraînement force-vitesse accompagné d'efforts intenses de courte durée. La combinaison avec le magnésium s'avère judicieuse car le magnésium participe à un métabolisme énergétique sain ainsi qu'à la diminution de fatigue et à une meilleure résistance. De plus, le magnésium soutient le fonctionnement normal des muscles, notamment en cas de pratique sportive ou d'efforts physiques, et assure le bien-être, également pendant la nuit, en détendant et relaxant les muscles et les mollets.

Ingrédients : Créatine monohydrate (69 %), carbonate de magnésium, gélatine, anti agglomérant stéarate de magnésium.

	par gélule	par ration journalière (9 gélules)	% du besoin journalier selon VNR*
Créatine	400 mg	3600 mg	**
Magnésium	25 mg	225 mg	60

*VNR = valeur nutritionnelle de référence pour l'apport quotidien fixé par la directive (UE) no. 1169/2011

**Pas encore de quantité de référence

Une gélule contient 400 mg de créatine pure de qualité supérieure et 25 mg de magnésium pur.

Posologie recommandée :

Avaler 3 x par jour 2-3 gélules avec suffisamment de liquide (pas de boissons contenant de la caféine). 6 gélules suffisent à couvrir 40 % du besoin journalier d'un adulte en magnésium.

En cas de besoin accru par la pratique d'un sport, la dose peut être élevée à 4-5 gélules 3 x par jour.

En cas de troubles cardiaques, rénaux ou hépatiques, veuillez consulter un médecin avant la prise.

Conserver à l'abri de la lumière, au sec et en-dessous de 25°C.

Les compléments alimentaires ne doivent pas remplacer une alimentation diversifiée et équilibrée, ni un mode de vie sain. À conserver hors de portée de petits enfants. Ne pas dépasser la dose quotidienne conseillée.

Made in Germany

Contenu 200 gélules = 129 g

Article n° 2510

Eti0823