Kräuterhaus
Sanct Bernhard

Der Spezialist für Naturheilmittel und Kosmetik.
Seit **1903** im Dienste der Gesundheit.

Gélules créatine-magnésium

Complément alimentaire
pour d'énergie et de performances !

Le saviez-vous :
La créatine est une substance propre à l'organisme dont nous avons besoin quotidiennement et qui se trouve dans les cellules musculaires. Un complément alimentaire à la créatine est particulièrement important pour les personnes qui ne prennent que peu de créatine par le biais de l'alimentation (par exemple, par le biais de viande ou de poisson). Les fruits et légumes en revanche, ne contiennent que des traces de créatine.

Ce sont surtout les personnes de plus de 50 ans qui ont besoin d'un complément en créatine, car la capacité de constituer des réserves de créatine diminue nettement avec l'âge. Le magnésium contribue à la santé d'un métabolisme énergétique ainsi qu'à une réduction de la fatigue. En outre, le magnésium soutient une fonctionnement normale des muscles, surtout pendant l'exercice d'un sport et en cas d'effort physique, et donne comme ça une sensation de bien-être – la nuit aussi – en décontractant les muscles et les mollets.
En cas de stress, d'effort physique et pendant le sport, le corps consomme plus de magnésium et de créatine, un complément alimentaire quotidien est donc judicieux. Nous n'employons que de la créatine pure de la meilleure qualité.

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

	par gélule	**par ration quotidienne (=9 gélules)**	**en % du besoin quotidien recommandé en 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

Posologie conseillée :
Avaler 3 fois par jour 2-3 gélules avec suffisamment de liquide (pas de boissons contenant de la caféine).Déjà 6 gélules suffisent pour couvrir 40% du besoin quotidien en magnésium d'un adulte.
En cas de besoin accru, pendant le sport ou l'entraînement, vous pouvez aussi avaler 4-5 gélules 3 x par jour.
En cas de maladies du cœur, du rein ou de la foie, veuillez demander votre médecin avant la prise.

À conserver dans un endroit sec, protégé de la lumière et à une température inférieure à 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° 809

Eti1124

Kräuterhaus Sanct Bernhard KG
Helfensteinstraße 47
73342 Bad Ditzenbach

Sitz der Gesellschaft: 73342 Bad Ditzenbach
Geschäftsführer: Elmar Schulz, Sally Wagner
Amtsgericht Ulm/Donau HRA 541000

Telefon 0 73 34/96 54 0
Telefax 0 73 34/96 54 44
info@kraeuterhaus.de

www.kraeuterhaus.de
Ust-ID-Nr. DE 205872348