

KEY FEATURES

- ✓ Micronised Creatine Monohydrate
- ✓ Third party lab tested for heavy metals
- ✓ Certified vegan by The Vegan Society

NUTRITIONAL INFORMATION

Typical Values	Per 100g	Per 3g Serving
Creatine Monohydrate (micronised)	100g	3g

FR CRÉATINE MONOHYDRATE Complément alimentaire 252g (84 portions, portion: 3g)

INGRÉDIENTS: Créatine monohydrate (micronisée) (100%)

MODE D'EMPLOI: Ajouter 1 cuillère à café (3g) à un verre d'eau et boire peu avant ou après sa séance d'entraînement. Les jours de repos, continuer à prendre CRÉATINE pour maintenir l'absorption de la créatine dans les muscles. 1 à 2 portions par jour. Ne pas dépasser l'usage recommandé. Ce produit doit être utilisé en complément d'un régime alimentaire varié et équilibré, mais pas en remplacement, afin d'assurer un apport en liquide suffisant. Les personnes enceintes ou allaitant sont conseillées de consulter un médecin. Conserver dans un endroit frais et sec. Refermer le sachet après usage. Tenir hors de portée des enfants. A consommer de préférence avant : voir le fond du sachet.

DE KREATIN MONOHYDRAT Nahrungsergänzungsmittel 252g (84 portionen portionsgröße: 3g)

ZUTATEN: Kreatin-Monohydrat (mikronisiert) (100%)

ZUBEREITUNG: 1 abgerundeten Teelöffel (3 g) in ein Glas Wasser geben und kurz vor oder nach dem Training einnehmen. An Ruhetagen weiterhin mit Kreatin supplementieren, um die Aufnahme von Kreatin in die Muskeln aufrechtzuerhalten. 1-2 Portionen pro Tag einnehmen. Die empfohlene Tagesdosis nicht überschreiten. Dieses Produkt sollte in Verbindung mit einer abwechslungsreichen und ausgewogenen Ernährung verwendet werden, jedoch diese nicht ersetzen. Auf eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme achten. Während der Schwangerschaft oder Stillzeit bitte einen Arzt konsultieren. An einem kühlen, trockenen Ort aufbewahren. Verpackung nach Gebrauch wieder verschließen. Außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren. Mindestens haltbar bis: siehe Unterseite der Verpackung.

IT CREATINA MONOIDRATA Integratore alimentare 252g (84 porzioni, porzione: 3g)

INGREDIENTI: Creatina monoidrata (micronizzata) (100%)

ISTRUZIONI PER L'USO: Aggiungere 1 cucchiaino arrotondato (3g) in un bicchiere d'acqua e consumare poco prima o dopo l'allenamento. Nei giorni di riposo continuare a integrare con la creatina per mantenere l'assorbimento della creatina nei muscoli. Utilizzare 1-2 porzioni al giorno. Non superare l'uso consigliato. Questo prodotto non sostituisce una dieta varia ed equilibrata. E' necessaria un'adeguata assunzione di liquidi. In caso di gravidanza o di allattamento, consultare un medico. Conservare in un luogo fresco e asciutto. Sigillare il sacchetto dopo l'uso. Tenere fuori dalla portata dei bambini. Da consumarsi preferibilmente entro: vedere il fondo del sacchetto.

PL MONOHYDRAT KREATYNY Suplement diety 252g (84 porcji, porcja: 3g)

SKŁADNIKI: Monohydrat kreatyny (mikronizowany) (100%)

SPOSÓB UŻYCIA: Do szklanki wody dodać 1 zaokrągloną łyżeczkę (3 g) i spożywać krótko przed lub po treningu. W dni wolne od treningu kontynuować uzupełnianie kreatyną, aby utrzymać wchłanianie kreatyny w mięśniach. Spożywaj 1-2 porcji dziennie. Nie przekraczać zalecanej porcji. Produkt ten nie zastępuje zróżnicowanej i zbilansowanej diety i zdrowego trybu życia. Dostarczać organizmowi odpowiednią ilość płynów. Kobiety w ciąży lub matki karmiące powinny skonsultować się z lekarzem. Przechowywać w chłodnym, suchym miejscu. Po każdym użyciu należy szczelnie zamknąć opakowanie. Przechowywać poza zasięgiem dzieci. Najlepiej spożyć przed końcem: data na spodzie opakowania.

DIRECTIONS

Add 1 rounded teaspoon (3g) to a glass of water and consume shortly before or after your workout.

On rest days continue to supplement with creatine to maintain the uptake in the muscles.

1 – 2 servings daily

Suitable for vegetarians and vegans

STORAGE CONDITIONS

Store in a cool place away from direct sunlight. Reseal pouch after use. Keep out of reach of children.

Do not exceed the recommended usage. This product should be used in conjunction with a varied and balanced diet and not to diagnose, treat, cure, or prevent any disease. If you are pregnant, breastfeeding, taking medication or are under medical supervision, consult your doctor before use.