

GUÍA DE CONSUMO

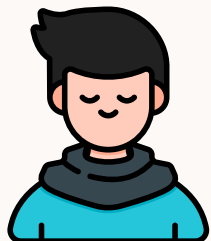
Creatina Monohidratada Micronizada

100% PURA

Energía celular todos los días, de forma simple y práctica.



¿Para quiénes se recomienda?



Trabajo intelectual intenso: Apoya la claridad mental y el rendimiento durante jornadas prolongadas.

Adultos mayores de 50 años: Favorece la fuerza, la movilidad y el desempeño cognitivo.

Vegetarianos y veganos: Complementa la baja ingesta de creatina de origen animal.

Personas bajo estrés crónico: Ayuda a mantener la energía celular ante el estrés prolongado.

Personas con poco sueño: Puede favorecer el rendimiento cognitivo durante la falta de sueño.

Personas activas: Apoya la energía y la recuperación física cotidiana.

Atletas y deportistas: Favorece la fuerza, la potencia y la recuperación.

Salud preventiva: Contribuye al bienestar muscular, óseo y cognitivo.

Personas con fatiga o síntomas pos-COVID: Puede apoyar la concentración y disminuir la fatiga.

Cómo tomarla



01 · Mide
1 medida (5 g)



02 · Mezcla
Con 250 mL de agua o
con tu bebida preferida.



03 · Disfruta
Tómala en cualquier
momento del día.



04 · Sé constante
Consúmela también en
los días de descanso.

Protocolo de dosificación

Mantenimiento recomendado
Uso continuo. No requiere carga.

5 g al día

Fase de carga opcional
Dividir en 4 tomas de 5 g
durante 5-7 días.

20 g al día

Combinarla con:

Sin sabor, sin olor, sin color. Gracias a la micronización a menos de 75 µm, se disuelve completamente en cualquier líquido:



Agua sola



Smoothie o
Batido



Bebida
Isotónica



Pre-workout



Bebida
Caliente



CONSERVACIÓN:

No exceder la dosis recomendada. Mantener fuera del alcance de los niños. No se recomienda su consumo en menores de 18 años. Consultar a un médico durante el embarazo o la lactancia, si se están tomando medicamentos o si se padece alguna condición médica. Mantener una hidratación adecuada.