



MP² Creatin

Die ultimative Creatin Formel

Die MP² Creatin Formel hat es wirklich in sich.

- **Hochmolekulare Stärke**
- **Reines Creatin Monohydrate**
- **Reines L-Glutamin**
- **Taurin**
- **Wertvolle Mineralstoffe**
- **Hochwertige Vitamine**
- **Chrom**

Was diese Kombination so besonders macht, lesen Sie hier:

Hochmolekulare Stärke

Das Creatin vom Körper besser verwertet wird, wenn es mit Kohlenhydraten eingenommen wird, ist seit einiger Zeit bekannt. Der Grund hierfür ist, dass das durch die Kohlenhydrate ausgeschüttete Insulin den Transport des Creatins in den Muskel erheblich verbessert. Es gibt heute im Markt eine Reihe von Creatin Produkten mit Kohlenhydraten, meist Dextrose oder Maltodextrin. Das Problem bei diesen Produkten ist, dass sowohl Dextrose als auch Maltodextrin erheblich schneller in den Blutkreislauf gelangen als das Creatin. Zu dem Zeitpunkt, bei dem das Creatin in den Blutkreislauf gelangt, ist der Insulinspiegel bereits erheblich gesunken und ein hoher Anteil des Creatins kann nicht mehr effektiv.

Mit der im MP² Creatin eingesetzten hochmolekularen Stärke gehört dieses Problem der Vergangenheit an. Wegen seiner niedrigen Osmosität passiert diese Stärke den Magen erheblich schneller und bindet dabei das Creatin an sich. Die Folge ist, das Kohlenhydrate und Creatin zeitgleich in den Blutkreislauf gelangen und so das Creatin optimal in den Muskel transportiert werden kann.

Creatin Monohydrate

Muskeln benötigen Energie, um arbeiten zu können. Diese Energie kommt vor allem aus Fett und Kohlenhydraten. Dabei werden beide in ATP (Adenosine Tri Phosphate) umgewandelt und stehen dem Muskel so als Energie zur Verfügung. Bei sportlicher Betätigung sind diese Energiequellen jedoch schnell erschöpft und müssen ersetzt werden. Hierbei helfen die Kreatinspeicher im Körper. Creatin dient zur Kreatinphosphatsynthese und steht dem Muskel so zur Verfügung sowohl während als auch nach dem Training. Je mehr Creatin vorhanden ist, desto länger kann der Muskel Leistung erbringen, ohne das eine laktatbedingte Übersäuerung mit Leistungsabfall eintritt.

L-Glutamin

Mit einer Konzentration von ca. 60% im Aminosäurepool ist L-Glutamin die wichtigste Aminosäure im Körper. Bei intensivem Training nutzt der Körper Proteine auch zur Energiegewinnung. Hierbei werden Aminosäuren in Glutaminsäure umgewandelt, welches dann über einen komplexen Stoffwechselprozess in der Leber als Energielieferant zur Verfügung steht. Eine ausreichende Versorgung mit L-Glutamin kann diesen Prozess und damit den Proteinabbau im Muskel deutlich reduzieren.

Studien haben außerdem gezeigt, dass L-Glutamin die Proteinsynthese erhöht und gleichzeitig den Proteinabbau vermindert. Ohne ausreichendes L-Glutamin im Muskel kann daher kein Muskelwachstum stattfinden.



Taurin

Taurin erfüllt eine Vielzahl von Funktionen im menschlichen Körper. Sportler schätzen besonders seine Eigenschaft, den Flüssigkeitshaushalt in den Muskelzellen zu optimieren. Dies schafft besonders günstige Voraussetzungen für die Proteinsynthese. Taurin spielt zusätzlich eine wichtige Rolle im Fettstoffwechsel.

Chrom

Chrom spielt eine wichtige Rolle im Kohlenhydratstoffwechsel. Ein Mangel an Chrom kann zu einer Störung im Insulinhaushalt des Körpers führen und dadurch die Creatinaufnahme im Muskel negativ beeinflussen.

Mineralstoffe und Vitamine

Bei intensiver sportlicher Belastung verbraucht der Körper mehr Mineralstoffe und Vitamine als üblich. Dieser zusätzliche Verbrauch wird durch die im MP² Creatin enthaltenen Vitamine und Mineralstoffe wieder ausgeglichen, so dass eine ausreichende Versorgung zu jeder Zeit gesichert ist.

Die Kombination dieser Inhaltsstoffe in einem Produkt machen machen MP² Creatin zu unserem besten Creatin Produkt aller Zeiten. Sie spüren den Unterschied schon nach wenigen Tagen.

Sie erhalten **MP² Creatin** in der Packungsgröße

- **2000 Gramm Dose**

Analyse per 100 g

| | pro 100 Gramm | pro 40 g Portion | % RDA |
|---------------|-------------------|------------------|-------|
| Eiweiß | 15 g | 6 g | |
| Kohlenhydrate | 72 g | 29 g | |
| Fett | 0 g | 0 g | |
| Brennwert | 325 kcal/ 1380 kj | 130 kcal/ 552 kj | |
| Creatin | 13 g | 5 g | k.A. |
| L-Glutamin | 13 g | 5 g | k.A. |
| Taurin | 3 g | 1 g | k.A. |
| Magnesium | 150 mg | 60 mg | 20 |
| Kalium | 185 mg | 74 mg | k.A. |
| Natrium | 240 mg | 96 mg | k.A. |
| Vitamin B1 | 2,5 mg | 1, mg | 71 |
| Vitamin B2 | 3,1 mg | 1,24 mg | 77 |
| Vitamin B6 | 3,2 mg | 1,28 mg | 64 |
| Vitamin B12 | 9 µg | 3,6 µg | 260 |
| Biotin | 270 µg | 108 µg | 72 |
| Pantothenat | 14 mg | 5,6 mg | 93 |
| Folsäure | 288 µg | 115 µg | 58 |
| Nicotinsäure | 32 mg | 12,8 mg | 71 |
| Vitamin E | 22 mg | 8,8 mg | 88 |
| Vitamin C | 108 mg | 43,2 mg | 72 |
| Inositol | 125 mg | 50 mg | k.A. |
| Chrom | 54 µg | 21,6 µg | k.A. |

Verzehrempfehlung

2 x täglich 2 Meßlöffel (40 g) in 300 ml kaltem Wasser einrühren und sofort trinken, davon eine Portion direkt nach dem Training. Zum Training für Muskelzuwachs und Regeneration zu verwenden. Mit einer Gewichtszunahme muss gerechnet werden.

Geschmack

Red Berry