

EE **FAST CREATINE** koosneb 100 % kõrgkvaliteetsest saksa **Creapure®** kreatiinmonohüdraadist. Kreatiin parandab sooritusvõimet lühiajalisel kõrge intensiivsusega töö*, milleks on näiteks eesmärgipõhine jõusaalitreening. Kreatiini segatakse süsivesiku- ja valgurikaste jookidega, et hõlbustada kreatiini taseme säilimist lihastes. **Koostis:** Kreatiinmonohüdraat. **Tooraine päritolumaad:** Saksa. **Soovitav päevane annus:** 3–20 g kreatiini (5 g = mõõtelusikas). *Vastavalt juhistele kasutades. Positiivne mõju saavutatakse tarbides iga päev 3 grammi kreatiini. **Kasutusnäidustus:** Kreatiini kasutamist alustatakse viie päevase laadimisperiodiga, mille vältel tuleks päeva jooksul tarbida 20 g kreatiini. Võta 5 g hommikusöögiga, enne treeningut, pärast treeningut ning koos päeva viimase toidukorraga. Laadimisperiodile järgneb 5–6 nädalane hoidmisperiod, mille jooksul tuleks kreatiini tarbida 3–5 g päevas. Hoidmisperiodile järgneb 1–2 kuuline paus kreatiini kasutamisest. Laadimis- ja hoidmisperiodi jooksul täituvad keha kreatiini varud tänu millele säilib kreatiini mõju mitu nädalat ka pärast selle tarbimise lõpetamist. Rohke kohvi/kofeiini tarbimine kreatiini kasutamise ajal võib kreatiini efektiivsust vähendada. **TOIDULISAND.** Toidulisand ei asenda mitmekülgset ja tasakaalustatud toitumist ja tervisliku eluviisi. Mitte ületada soovitatud ööpäevast annust. Hoida lastele kättesaamatus kohas. **KREATIINI PREPARAAT.**

Valmistuttaja / Tillverkad för / Tellija:
Func Food Finland Oy, P.O. Box 381, FI-33101 Tampere, Finland.
info@fast.fi, +358 (0) 201 557 755.
Maaletooja Eestis: Robocop Oü, Telliskivi 51, 10611 Tallinn,
tel. 6774666, info@fitness.ee.
Valmistusmaa / Tillverkningsland / Tootjamaa:
Belgia / Belgien.
Parasta ennen / Eränumero: katso pohja. **Bäst före / Satsnummer:** se botten. **Parim enne / Partii number:** vaata alt.



Creapure®



FAST™

CREATINE

100% PURE MONOHYDRATE



FAST.FIT

250 g

FI **FAST CREATINE** on laadukkainta saksalaista 100 % **Creapure®**-kreatiinimonohydraattia. Kreatiini parantaa suorituskkyä kovatehoissa, lyhytkestoissa ja toistuvissa suorituksissa*, kuten tavoitteellisessa kuntosaliharjoittelussa. **Ainekset:** Kreatiinimonohydraattijauhe. **Raaka-aineen alkuperämaa:** Saksa. **Suosittelun vuorokausiannos:** 3–20 g kreatiinia (5 g = mittalusikka). *Ohjeen mukaisesti käytettynä. Edullinen vaikutus saavutetaan nauttimalla päivittäin 3 grammaa kreatiinia. **Käyttöohje:** Kreatiinin käyttö aloitetaan 5 päivän latausjaksolla, jonka aikana kreatiinia käytetään 20 g päivässä. Ota 5 g aamiaisen yhteydessä, ennen harjoittelua, harjoittelun jälkeen ja päivän viimeisellä aterialla. Latausjakson jälkeen siirrytään 5–6 viikon ylläpitojaksoon, jonka aikana kreatiinia käytetään 3–5 g päivässä. Ylläpitojaksoa seuraa 1–2 kuukauden tauko kreatiinin käytöstä. Kreatiinin vaikutus säilyy vielä useita viikkoja. Vältä runsasta kahvin juomista/kofeiinin nauttimista kreatiinin käyttöjakson aikana, sillä se saattaa heikentää kreatiinin vaikutusta. **RAVINTOLISÄ.** Ravintolisä ei korvaa monipuolista ja tasapainoista ruokavaliota eikä terveitä elämäntapoja. Suositeltua vuorokausiannosta ei tule ylittää. Säilytettävä lasten ulottumattomissa. **KREATIINIVALMISTE.**

SE **FAST CREATINE** är till 100 % tyskt **Creapure®** kreatinmonohydrat av bästa kvalitet. Kreatin förbättrar prestationsförmågan vid hårda, kortvariga och upprepade prestationer*, såsom vid målinriktad gymträning. **Ingredienser:** Kreatin monohydratpulver. **Ursprungsland av råmaterialer:** Tyskland. **Rekommenderad daglig dos:** 3–20 g av kreatin (5 g = doseringsked). *Använt enligt anvisningarna. En god effekt nås genom att dagligen inta 3 gram kreatin. **Användningsändamål:** Användningen av kreatin inleds med en uppladdningsperiod på fem dagar under vilken man tar 20 g kreatin om dagen. Ta 5 g i samband med frukost, före och efter träningspasset och vid dagens sista måltid. Efter uppladdningsperioden börjar en underhållsperiod på 5–6 veckor, under vilken man tar 3–5 g kreatin om dagen. Efter underhållsperioden följer en paus på 1–2 månader utan kreatin. Kreatinets effekt dröjer kvar i flera veckor efter att du slutat ta kreatin eftersom kroppens kreatindepåer har fyllts under uppladdnings- och underhållsperioderna. Undvik stora mängder kaffe/kofein under den period då du tar kreatin eftersom dessa kan minska kreatinets effekt. **KOSTTILLSKOTT.** Kosttillskott bör inte användas som ett alternativ till en mångsidig och balanserad kost eller hälsosam livsstil. Rekommenderad dagsdos får ej överskridas. Förvaras oåtkomligt för barn. **KREATINPRODUKT.**