



CREATINA MONOHIDRATADA

Nutra Sien100[®]
Nutrición y Alimentación Integral



BENEFICIOS

- La creatina se almacena principalmente en los músculos y se utiliza para generar energía rápidamente durante actividades intensas. Su capacidad para reponer ATP (adenosín trifosfato) permite una mayor resistencia y rendimiento. Además, estudios han mostrado que la creatina puede mejorar la memoria, la función cognitiva y el estado de ánimo, siendo especialmente beneficiosa para adultos mayores y personas bajo estrés.

CREATINA MONOHIDRATADA

¿Qué es?

La creatina monohidratada es un suplemento ampliamente investigado, compuesto por una sustancia natural que se encuentra en pequeñas cantidades en alimentos como la carne y el pescado. Es conocida por su capacidad para mejorar el rendimiento físico, aumentar la masa muscular y promover la salud general.

¿Quién lo puede consumir?

- Deportistas y atletas: Ideal para quienes buscan mejorar su fuerza, potencia y rendimiento en deportes de alta intensidad.
- Adultos mayores: Ayuda a mantener la masa muscular, mejorar la memoria, la función cognitiva, y la calidad de vida general.
- Mujeres en la menopausia: Puede contrarrestar la pérdida de masa muscular, mejorar el estado de ánimo y apoyar la salud ósea.
- Personas en recuperación: Beneficia a aquellos que se están recuperando de enfermedades o cirugías que han afectado su masa muscular o fuerza.
- Vegetarianos y veganos: Al tener menores reservas naturales de creatina en sus cuerpos debido a la ausencia de carne en su dieta, pueden

beneficiarse significativamente de la suplementación con creatina

- Estudiantes y profesionales: Aquellos que buscan mejorar su concentración, memoria y rendimiento cognitivo, especialmente durante periodos de alta demanda mental.
- Personas que buscan mejorar su estado de ánimo: Estudios indican que la creatina puede ayudar a mejorar el bienestar emocional y reducir los síntomas de depresión.





FORMA DE USO

La presentación es en bolsa de 300 g, con un scoop incluido de 5 g. La dosis recomendada es de 1 scoop (5 g) al día, preferiblemente disuelto en agua o en tu bebida post-entrenamiento. Es ideal consumirla inmediatamente después del entrenamiento para

maximizar sus beneficios. También puede ser consumida en la mañana para mejorar la función cognitiva y el estado de ánimo a lo largo del día.

RECOMENDACIONES NUTRASIENTE100

- Elige la **creatina monohidratada** de Nutrasien100 porque es 100% pura, garantizando una mayor efectividad en el rendimiento deportivo y la recuperación muscular. Su alta calidad asegura una absorción óptima sin aditivos innecesarios. Además, su formulación está respaldada por estudios científicos que avalan su eficacia.

REFERENCIAS

- Rae, C., & Broer, S. (2015). Creatine as a booster for human brain function. *Frontiers in Neuroscience*, 9, 1-7.
- Smith-Ryan, A. E., Trexler, E. T., Wingfield, H. L., & Blue, M. N. (2017). Creatine monohydrate supplementation in women's health: a narrative review. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 14(1), 1-13.

