SYNESTIA BIOLOGY

GLUTEN FREE VEGAN

CREATINA PLUS SYNESTIA

Polvo para diluir (60 dosis)

Complemento alimenticio a base de
MONOHIDRATO DE CREATINA, HMB, BETA-ALANINA, L-TAURINA, MAGNESIO, VITAMINAS y **EXTRACTO DE BAMBÚ**

Ingredientes: Creatina monohidrato, bisglicinato de magnesio, L-ascorbato de sodio (vitamina C), espesante (goma arábiga), 3-HMB-Ca monohidrato (hidroximetilbutirato de calcio), aroma cítrico natural en polvo, B-Alanina, aroma de limón en polvo, L-Taurina, acidulante (ácido cítrico), extracto seco de tronco de Bambú (*Bambusa arundinacea*, 70 % sílice) y nicotinamida (niacina).

Presentación: Polvo para diluir. Incluye cacito dosificador.

Cantidad neta: 424,2 g.

Dosis diaria recomendada: 1 cacito (7,07 g).

Modo de empleo: Tomar un (1) cacito al día o según recomendación de un profesional. Llenar el cacito raso, dar unos golpecitos con el cacito lleno para que se compacte un poco el polvo y terminar de llenarlo. Diluir en un vaso de agua, zumo o bebida vegetal (250 mL). Remover hasta su disolución e ingerir.

Ingredientes	1 cacito (7 g)	% VRN*
Creatina	3.000,0 mg	
Vitamina C	500,0 mg	625,0 %
Hidroximetilbutirato	250,0 mg	
B-Alanina	250,0 mg	
L-Taurina	250,0 mg	
Magnesio	150,0 mg	40,0 %
Extracto seco de tronco de Bambú - Del cual: Sílice	70,0 mg 49,0 mg	
Niacina	25,0 mg NE	156,2 %

*VRN: Valor de Referencia de Nutrientes de vitaminas y minerales.

Condiciones de conservación: Conservar el envase bien cerrado en un lugar seco, fresco y protegido de la luz solar.

Advertencias: No superar la dosis diaria expresamente recomendada. Los complementos alimenticios no deben utilizarse como sustituto de una dieta equilibrada. Mantener fuera del alcance de los niños más pequeños.

Propiedades y posibles aplicaciones:

La **creatina** mejora el rendimiento físico en series sucesivas de ejercicios breves de alta intensidad. Su consumo diario puede reforzar el efecto del entrenamiento de resistencia en la fuerza muscular en adultos mayores de 55 años.

El **magnesio** ayuda a disminuir el cansancio y la fatiga, a la síntesis proteica normal y al proceso de división celular; contribuye al funcionamiento normal de los músculos, del sistema nervioso, al metabolismo energético, al equilibrio electrolítico y a mantener una buena función psicológica y al mantenimiento de los huesos y dientes en condiciones normales.

La **vitamina B6** ayuda a disminuir el cansancio y la fatiga, a regular la actividad hormonal y a la formación normal de glóbulos rojos. Contribuye al buen funcionamiento del sistema inmunitario, del sistema nervioso y de la función psicológica normal, al metabolismo energético normal, al metabolismo de las proteínas, del glucógeno, de la homocisteína y también de la cisteína.

El **Bambú** (*Bambusa arundinacea*) es beneficioso para la salud, fortalecimiento y mantenimiento de articulaciones, cartílagos y huesos. Contribuye a la constitución de cartílagos y huesos gracias a su contenido en sílice. Ayuda a recuperar la comodidad y la movilidad de la articulación. Ayuda a apoyar la flexibilidad y movilidad de las articulaciones. Contribuye a aliviar las molestias articulares. Participa en la remineralización ósea. Ayuda a mantener la movilidad articular.

Es importante seguir una dieta variada y equilibrada y un estilo de vida saludable.

