

CREATINA PLUS SYNESTIA

Polvo para diluir (60 dosis)

Complemento alimenticio a base de **MONOHIDRATO DE CREATINA, HMB, BETA-ALANINA, L-TAURINA, MAGNESIO, VITAMINA B6 y EXTRACTO DE BAMBÚ**

Ingredientes: Monohidrato de creatina, maltodextrina de maíz, citrato de magnesio anhidro, hidroximetilbutirato de calcio (HMB), beta-alanina, L-Taurina, acidulante (ácido cítrico), extracto seco de tronco de Bambú (*Bambusa arundinacea*, 70% sílice) y clorhidrato de piridoxina (vitamina B6).

Presentación: Polvo para diluir. Incluye cacito dosificador.

Cantidad neta: 420 g.

Dosis diaria recomendada: 1 cacito (7 g).

Modo de empleo: Tomar un (1) cacito al día o según recomendación de un profesional. Llenar el cacito raso y diluir en un vaso de agua, zumo o bebida vegetal (250mL). Remover hasta su disolución e ingerir.

Ingredientes	1 cacito (7 g)	% VRN*
Monohidrato de creatina	3.000,00 mg	
Hidroximetilbutirato de calcio	595,24 mg	
- Del cual: Hidroximetilbutirato	500,00 mg	
Beta-alanina	500,00 mg	
L-Taurina	500,00 mg	
Magnesio	150,00 mg	40,0 %
Extracto seco de tronco de Bambú	70,00 mg	
- Del cual: Sílice	49,00 mg	
Vitamina B6	10,00 mg	714,3 %

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

Condiciones de conservación: Conservar el envase bien cerrado en un lugar seco y fresco.

Advertencias: No superar la dosis diaria expresamente recomendada. Los complementos alimenticios no deben utilizarse como sustituto de una dieta equilibrada y un modo de vida sano. 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.

