

ACTIVE

**CREATINE POWDER / CREATINE CAPSULES**



Produktbeschreibung / Argumentaire de produit

Einnahmeempfehlung / Quantité recommandée

**Creatine-Produkte**

Creatine ist ein Nährstoff mit einer wichtigen Bedeutung im Energiehaushalt des Bodybuilders. Je mehr Creatine in den Muskeln gespeichert ist, desto höhere Kraftleistungen sind möglich. Wissenschaftliche Studien und praktische Erfahrungen zeigen Zuwächse bis zu 25 Prozent.

Bodybuilder sollten grundsätzlich ihr Training periodisieren. Das bedeutet, das Training in verschiedene Phasen einzuteilen. Wenn mit einer Wiederholungszahl von sechs bis acht pro Satz trainiert wird, kann eine Creatine-Zufuhr das schwere Training unterstützen. Die mit dem zugeführten Creatine einhergehende Wasserspeicherung in den Muskeln führt gleichzeitig zu einer Gewichtszunahme.

**Produits à base de créatine**

La créatine est un nutriment important dans le bilan énergétique du Bodybuilder. Plus la quantité de créatine stockée dans les muscles est élevée, plus les performances de force augmentent. Des études scientifiques et l'expérience pratique montrent un accroissement jusqu'à 25%.

Règle de base: le Bodybuilder doit fractionner son entraînement, c'est-à-dire conduire celui-ci en plusieurs phases successives. Lorsque l'on travaille à raison de six à huit répétitions par série, un supplément de créatine peut soutenir l'entraînement intensif. La rétention d'eau dans les muscles induite par l'apport de créatine produit en même temps une prise de poids.

Während der Aufladephase (Trainingswoche 1) nehmen Sie täglich bis zu viermal 1 Teelöffel (5 Gramm mal 4 = 20 Gramm pro Tag) ein.

In der Haltephase (Trainingswochen 2 bis 6) nehmen Sie täglich einen halben Teelöffel oder zwei Kapseln zu sich.

Sie können das Créatine einfach dann zuführen, wenn es am besten passt.

Durant la phase de charge (semaine d'entraînement 1), prendre chaque jour jusqu'à quatre fois 1 cuillère à café (5 g x 4 = 20 g par jour).

Durant la phase de soutien (semaines 2 à 6), prendre quotidiennement une demi-cuillère à café ou deux capsules.

Vous pouvez ensuite ajouter la créatine lorsque cela vous convient le mieux.

Nährwertangaben (Angaben können nach Geschmacksrichtung variieren)  
Valeurs nutritives (les indications peuvent varier selon les arômes)

Geschmack / Arôme  
Verpackung / Emballage

Eine Kapsel Pure Créatine Capsules enthält 1 Gramm 100 Prozent reines Créatine (Europäische Qualität made in Germany).

Une capsule de Pure Creatine Capsules contient 1 g de créatine pure à 100% (qualité européenne, made in Germany).

Natural

Pulver: Dose mit 500 g

Kapseln: Dose mit 210/100 Kapseln

Poudre: boîte de 500 g

Capsules: boîte de 210/100 capsules

ACTIVE

**GUARANA**



Produktbeschreibung / Argumentaire de produit

Einnahmeempfehlung / Quantité recommandée

- Ein Guarana PET-Trinkfläschchen enthält einen Koffeingehalt von zwei Tassen Kaffee
- Das Koffein aus Guarana wird vom Körper langsam und schonend aufgenommen und ist daher auch für Leute geeignet, die keinen Tee oder Kaffee trinken
- Durch die verlängerte Aufnahme des Koffein (time released), bekommt der Körper nicht nur den Kick zum Trainingsstart, sondern behält die Energie auch während des Trainings
- Ein PET-Trinkfläschchen enthält 50 % des Tagesbedarfs an Magnesium, wichtig für die Entspannung der trainierten Muskeln
- Die enthaltenen B-Vitamine spielen eine wichtige Rolle im Energiestoffwechsel (B1) und im Eiweissstoffwechsel (B6)

- Une bouteille en PET de GUARANA contient l'équivalent en caféine de 2 tasses de café
- La caféine du guarana est absorbée lentement et avec ménagement par l'organisme et convient donc aussi aux personnes ne buvant ni thé ni café
- Grâce à l'absorption différée (time released) de la caféine, l'organisme ne reçoit pas seulement une stimulation pour commencer l'entraînement mais conserve également cette énergie durant la séance
- Une bouteille PET couvre 50% des besoins journaliers en magnésium, important pour la relaxation des muscles entraînés
- Les vitamines B présentes jouent un rôle important dans le métabolisme énergétique (B1) et le métabolisme des protéines (B6)

Bei Bedarf vor dem Training ein PET-Fläschchen trinken.

Für langfristige Erfolge sollte Guarana **maximum** 3 mal pro Woche zum Einsatz kommen, um einen Gewöhnungseffekt zu vermeiden.

Selons les besoins, boire une bouteille avant l'entraînement.

Pour un succès longue durée, le guarana devrait être consommé au **maximum** 3 fois par semaine, afin d'éviter un effet d'accoutumance.

Nährwertangaben (Angaben können nach Geschmacksrichtung variieren)  
Valeurs nutritives (les indications peuvent varier selon les arômes)

Geschmack / Arôme  
Verpackung / Emballage

Analyse pro / par	100 ml	25 ml
Brennwert / Energie	604 kJ 144 kcal	151 kJ 36 kcal
Eiweiss / Protéines	0 g	0 g
Kohlenhydrate / Glucides	31,6 g	7,9 g
Fett / Lipides	0 g	0 g
Vitamin B1	5,6 mg	1,4 mg
Vitamin B6	8,0 mg	2,0 mg
Pantothensäure / Acide pantothénique	24 mg	6,0 mg
Guarana-Extrakt / Extrait de guarana	6000 mg	1500 mg
Koffein / Caféine	600 mg	150 mg

Orange

Thekenaufsteller:  
20 PET-Fläschchen à 25 ml

Présentoir:  
20 petites bouteilles PET de 25 ml