



# WEIDER PURE CREATINE

MAKSİMUM GÜÇ ÜRETEN PERFORMANS ARTIRICI

WEIDER®



**%30 Performans Artışı**  
**Kolay ve Hızlı Emilim**  
**İleri Teknoloji ve Mikronize Tane Boyu**

**%100**  
Saf Patentli  
Creatine Monohydrate

**%30**  
Performans Artışı

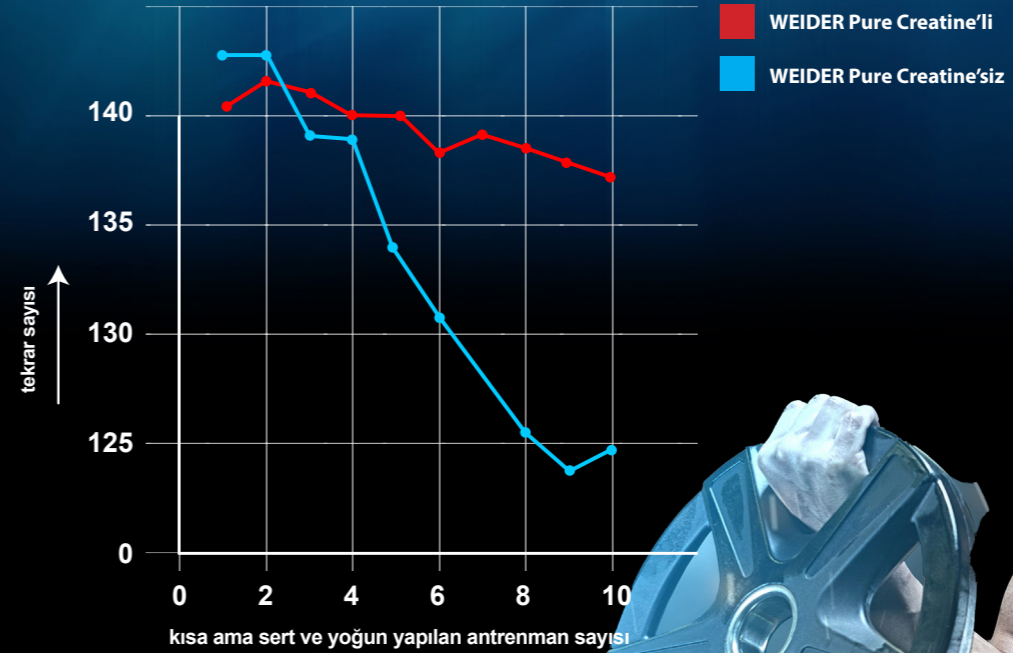


Creatine'nin insan vücudundaki fonksiyonunu anlayabilmek için organizmadaki enerji oluşumunu yakından incelememiz gerekir. Metabolizma öncelikli olarak karbonhidratları ve yağları kullanarak enerji elde etmektedir. Ancak kazanılan bu enerji kısa sürede kullanıma hazır hale gelemez ve daha sonra kullanılmak üzere vücutta depo edilir. Depolanan enerji ise Adenosin-Tri-Fosfat yani ATP'nin oluşumunda kullanılır. ATP moleküllerinin parçalanmasıyla açığa çıkan enerji, ihtiyaç duyulan bölgeye iletilerek kullanıma hazır hale getirilir. Mesela, sert antrenmanlarda kasların performans artışına ihtiyaç duyduğu anda kas sistemi için gerekli olan enerji daima ATP'den elde edilir. ATP'nin tekrar yapımı ise glikoz ve yağın yanması ile sağlanır. Şayet vücut ağır bir antrenmanda yorgun düşmüş ise doğal olarak daha çok ATP'ye gerek duyar. Ancak ATP, belirli bir yüklenme sonrası çabuk ve yeterince temin edilemez. Bu gibi durumlarda acilen imdadınıza koşan bir stok vardır, CREATINE FOSFAT....

Creatine fosfat, creatine ve fosfordan oluşur, parçalandığında ATP tekrar kullanıma hazır hale gelir. Bu stoğun büyüklüğü, antrenmana ve kasın cinsine aynı zamanda creatine alımına bağlıdır. Creatine fosfat kas sistemini oluşturan kas hücreleri elementlerinden biridir. Sistem içinde sürekli olarak parçalanır ve Creatine'leri oluşturur. Bir kas hücresi elementi olan creatine fosfat, hücre içi suyuna çok kolay bağlanır dolayısıyla hücre içine zorlanmadan geçerek beraberinde getirdiği mikro besleyici maddeleri hücre içi suyuna bağlar ve kas hücrelerinin beslenme ve büyüme kapasitelerini artırır. WEIDER Araştırma ve Geliştirme (AR + GE) Grubu'nun creatine üzerine yaptığı bilimsel araştırmalar, mikronize

tane boyunda, %100 emilim sağlayabilen WEIDER Pure Creatine' nin ek olarak alınmasının, kas sistemindeki creatine seviyesini yükselttiğini, sert - yoğun ve şiddetli antrenmanlarda süper güç üreterek performansı %30 artırdığını kanıtlamıştır. Yanda verilen grafik WEIDER Pure Creatine' nin antrenmanlardaki tekrar sayısında ne kadar etkili olduğunu açıkça göstermektedir.

**ORIGINAL  
PRODUCT**



**HUGE  
AND LEAN**



# WEIDER PURE CREATINE

MAKSİMUM GÜÇ ÜRETEEN PERFORMANS ARTIRICI

WEIDER®



## HARD CORE ONLY



ORIGINAL  
PRODUCT



### HAZIRLANIŞI & KULLANIMI

#### HAZIRLANIŞI

1 porsiyon = 5 gr ürünü (1 dolu çay kaşığı) 250 ml meyve suyu ile shaker yada mikser kullanarak karıştırınız.

#### KULLANIMI

##### ★ İLERİ SEVİYE ANTRENMAN YAPAN BİREYLER

Antrenman günlerinde 2 ayrı kullanım zamanı söz konusudur; antrenmandan 1 saat önce ve / veya antrenmandan sonra olmak üzere,

< 80 kg : ilk hafta 2 porsiyon sonraki 5 hafta 1 porsiyon,  
> 80 kg : ilk hafta 3 porsiyon sonraki 5 hafta 1 porsiyon,  
> 100 kg : ilk hafta 4 porsiyon sonraki 5 hafta 1 porsiyon içiniz.

Daha sonraki 2 hafta ara veriniz ve tekrar baştan aynı şekilde kullanıma devam ediniz.

Not: Kahve desteğini günlük 4 fincana kadar azaltınız.

##### ★ ORTA SEVİYE ANTRENMAN YAPAN BİREYLER

Antrenman günlerinde sadece 1 kullanım zamanı söz konusudur; antrenmandan 1 saat önce olmak üzere,

< 80 kg : ilk hafta 1 porsiyon sonraki 5 hafta 0,5 porsiyon,  
> 80 kg : ilk hafta 2 porsiyon sonraki 5 hafta 0,5 porsiyon,  
> 100 kg : ilk hafta 3 porsiyon sonraki 5 hafta 0,5 porsiyon içiniz.

Daha sonraki 2 hafta ara veriniz ve tekrar baştan aynı şekilde kullanıma devam ediniz.

#### BERABER KULLANILMASI TAVSİYE EDİLEN ÜRÜNLER

- Premium Whey Protein
- Amino Power Liquid
- Amino 2200
- Premium BCAA Instant
- Giant Mega Mass 4000
- Super Mega Mass 2000
- Pure Amino Egg
- Day & Night Casein

#### AKTİF KULLANIM SIRLARI

Hücre içi suyunu çok kolay artırdığı için 45 günlük kullanımları sonunda fazla miktarda kilo alımına yardımcı olur. Bulk büyüme döneminde kullanıldığında yoğun ve şiddetli antrenmanlarda performans artışını %30'lara kadar çıkarmayı garanti edersiniz.