



7 730700 003058

Contenido: 200 g de Creatina monohidrato pura

# Creatina Ion



Laboratorio ION S.A.  
Paysandú 1023  
T.: 2900 3973\* Montevideo  
Industria Uruguaya  
Ley 15443 Lab. N° 174  
Registro M.S.P. N° 38603  
D.T. Q.F. SILVIA RIPOLL



CREATINA MONOHIDRATO - POLVO VÍA ORAL

**La suplementación oral con creatina aumenta la concentración intramuscular de creatina libre y fosfocreatina mejorando el rendimiento en ejercicios de alta intensidad.**

Ayuda a mejorar la performance en el ejercicio o el deporte. Las células con altos requerimientos energéticos utilizan la Creatina en forma de fosfocreatina, la cual sirve como donante de fosfatos para generar ATP a partir de ADP. En situación de reposo el 60 a 90% de creatina está en forma de fosfocreatina, ello facilita que el ATP destruido durante la actividad pueda ser rápidamente regenerado.

**DOSIS**Dosis de inicio: una cuchara sopera al ras (5 g) 4 veces al día durante 5 días.

Dosis de mantenimiento: una cuchara sopera al ras (5g) por día durante 2 a 3 semanas.

La absorción de la Creatina es más rápida si se administra con sustancias que incrementen el nivel de insulina, por lo que se recomienda su administración con jugos azucarados.

**PRECAUCIONES**Valorar niveles de ácido úrico, balance nitrogenado y función renal si se consume por períodos prolongados.

**CONTRAINDICACIONES**Embarazo. Lactancia. Niños con insuficiencia renal.

**Reacciones Adversas**: DOLOR abdominal y diarrea. Aumento de peso por retención hídrica, dicho efecto es transitorio, pasado este efecto el aumento de peso se produce a expensas de masa magra. Puede producir calambres.

CONSERVAR A TEMP. AMBIENTE (15 A 30)°C.  
MANTENER FUERA DEL ALCANCE DE LOS NIÑOS.  
CONTROL MÉDICO RECOMENDADO.