

## FICHA TÉCNICA: CREATINA 100% MONOHIDRATADA

**Produto:** Creatina 100% Monohidratada.



**Ingredientes:** 100% Creatina.

A **Creatina 100% Monohidratada** é a forma mais pura e eficaz do composto, produzida a partir dos aminoácidos arginina, glicina e metionina. Ela aumenta a energia muscular ao regenerar o ATP, melhorando força, potência e desempenho em treinos intensos. Também auxilia no ganho de massa muscular, na recuperação pós-treino e pode beneficiar a memória e a prevenção da perda muscular em idosos.

### ♦ O QUE É E PARA O QUE USAR?

A **Creatina 100% Monohidratada** é um suplemento formado por aminoácidos que ajudam a gerar energia para os músculos. É usada para aumentar a força, a potência e o desempenho nos treinos, além de favorecer o ganho de massa muscular e melhorar a recuperação pós-exercício. Também pode contribuir para a saúde muscular de idosos e melhorar o foco e a memória.

### ♦ QUEM PODE USAR?

A **Creatina Monohidratada** pode ser usada por adultos ativos que praticam exercícios de força, sprints ou treinos de alta intensidade, por pessoas que desejam ganhar massa muscular e melhorar a performance nos treinos, e por idosos que buscam manter a massa muscular e prevenir a sarcopenia. Não é indicada para crianças, gestantes ou pessoas com problemas renais sem orientação médica.

## ♦ PARA QUE SERVE E COMO USAR?

A **Creatina Monohidratada** serve para aumentar a força, a potência e o desempenho em treinos de alta intensidade, além de favorecer o ganho de massa muscular e acelerar a recuperação pós-exercício. Para usar, recomenda-se a ingestão diária de 3g (1 dosador), preferencialmente dissolvida em água ou suco, podendo ser consumida antes ou após o treino. É importante manter a hidratação adequada durante a suplementação.

**Origem:** Brasil.

### Propriedades - Macroscópicas:

Ausência de insetos, larvas, parasitas e de qualquer sujidade que indique contaminação no produto.

Aspecto do Produto	Isento de matérias estranhas
Sabor	Característico
Cor do Produto	Característico

**Prazo de Validade:** 24 meses desde que mantido nas condições adequadas.

**Observação:** NÃO CONTÉM GLÚTEN.

### Embalagem:

Pote PET, com tampa, Selo de Indução e 1 Scoop.

Peso líquido: 300g

**Identificação:** Em cada embalagem deve conter as seguintes informações: **nome do produto, data de fabricação, data de validade, lote e peso líquido.**

**Armazenamento:** Armazenar em local limpo, seco, arejado, distante de produtos químicos e livres de insetos ou outros animais.

**Transporte e Distribuição:** Deve ser transportado em veículos fechados, limpos, conservados, livres de odores, pragas ou quaisquer materiais estranhos que possam ser fontes potenciais de contaminação e protegido de forma adequada a garantir a integridade do produto.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção: 3g		
	3g	%VD*
Valor energético (kcal)	12	1
Proteínas (g)	3	6
Creatina (g)	3000	100