**Kreatyna - skuteczny suplement dla sportowców**

**Kreatyna to jeden z najpopularniejszych suplementów diety stosowanych przez sportowców. Szczególnie często wybierają ją osoby trenujące na siłowniach, które chcą zwiększyć swoją siłę i masę mięśniową.Dzięki niej możliwe jest zwiększenie efektywności wykonywanych treningów i w szybkim czasie osiągnięcie wymarzonych efektów. Sprawdź jaki działa kreatyna oraz kto powinien ją stosować!**

**Czym jest kreatyna?**

[Kreatyna](https://nutrend.pl/kreatyny-33) to związek chemiczny naturalnie występujący w organizmie człowieka składający się z trzech aminokwasów takich jak: metionina, arginina oraz glicyna. Jej produkcja odbywa się w wątrobie i stamtąd właśnie transportowana jest do komórek mięśniowych, gdzie rozkłada się tworząc energię, która potrzeba jest podczas intensywnego wysiłku fizycznego. Dlatego właśnie suplementy kreatynowe tak chętnie stosowane są przez sportowców.

**Jak stosować kreatynę?**

W celu jak najlepszego przyjęcia *kreatyny* przez komórki mięśniowe powinna być ona spożywana w połączeniu z węglowodanami. Zalecana dawka suplementu to maksymalnie 5 gramów dziennie, jednak zawsze warto stosować ją według zaleceń producenta znajdujących się na etykiecie produktu. **Kreatyna** może być stosowana na dwa różne sposoby. Pierwszy z nich to ciągłe stosowanie suplementu przez cały rok, drugi to jej cykliczne stosowanie z uwzględnieniem przerw.

