**Kreatyna dla sportowców - czym jest i jak ją stosować?**

**Kreatyna to bardzo popularny wśród sportowców suplement diety, który pozwala zwiększyć siłę i masę mięśniową, maksymalizując efektywność wykonywanych treningów. Czym właściwie jest i jak stosować kreatynę dla sportowców?**

**Czy stosowanie kreatyny jest bezpieczne?**

Kreatyna to substancja zbudowana z trzech aminokwasów: argininy, metioniny i glicyny, która naturalnie występuje w organizmie. W przypadku sportowców, którzy każdego dnia poddają się intensywnym treningom jest to jednak zbyt mała ilość. Dlatego właśnie suplementy kreatynowe są jednymi z najbardziej popularnych produktów na siłowniach. [Kreatyna dla sportowców](https://nutrend.pl/kreatyny-33) to opracowane naukowo mieszanki, które są doskonałym uzupełnieniem diety osoby aktywnej fizycznie. Wzbogacone o witaminy i substancje mineralne są niezwykle skuteczne i bezpieczne w stosowaniu, co potwierdzają liczne badania. Należy jednak pamiętać, aby **kreatyna dla sportowców** stosowana była zgodnie z zaleceniami producentów i nie przekraczać dziennej zalecanej dawki do spożycia.

**Jaką kreatynę wybrać?**

Na rynku istnieje szeroki wybór suplementów diety zawierających kreatynę. Warto jednak wybierać sprawdzone i bezpieczne produkty. Nasz sklep internetowy oferuje wysokiej jakości monohydraty kreatyny, jabłczany, estery etylowe i wiele ciekawych połączeń, które zaspokoją potrzeby każdego sportowca. Zapraszamy do zapoznania się z naszą ofertą!

