



CreaRib

Creatine* & D-ribose

*Verhoogt fysieke prestaties in opeenvolgende reeksen korte, hoogintensieve oefeningen

Aanbevolen gebruik:	2 x per dag 1 afgestreken schepje (4500 mg) Bij of na een maaltijd, bij voorkeur opgelost in water innemen
Ingrediënten:	Per dagdosering/maatschepje: <ul style="list-style-type: none"> • 2750 mg Creatine monohydraat • 1750 mg D-ribose
Hulpstoffen:	Geen
Interacties:	Niet bekend
Waarschuwingen:	Niet gebruiken bij diabetes (type 1 en type 2). Niet aanbevolen tijdens zwangerschap en borstvoeding.
Opmerking:	Niet geschikt voor vegetariërs en/of mensen met een allergie/overgevoeligheid voor kip.

CreaRib	Art.Nr.	EAN	[NL] Z-Index	[B] CNK	[B] NUT/PL
200 gram - poeder	45002	8715216450021	16200667	3381-530	1149/25

CreaRib bevat creatine en D-ribose. Dit zijn natuurlijke stoffen die nodig zijn bij de productie van energie in de vorm van ATP (adenosine trifosfaat). Creatine is een organische stikstofverbinding die van nature voorkomt in gewervelde dieren en de mens. Creatine draagt bij aan de aanmaak van ATP (adenosine trifosfaat), de energieleverancier in het lichaam. In het lichaam wordt creatine gevormd uit drie aminozuren: arginine, glycine en methionine. Creatine kan ook met het voedsel worden opgenomen. Biefstuk en zoute haring bevatten bijvoorbeeld creatine.

D-ribose is een enkelvoudig suiker (monosaccharide) die van nature voorkomt in alle cellen van het menselijk lichaam. Het is een onmisbaar element voor de productie van energie in het lichaam. Voor sporters is ribose onder andere van belang voor de snelle productie van ATP.

Onder normale omstandigheden maakt het lichaam zelf voldoende ribose uit glucose, maar dit is een relatief traag proces. Ribose is een essentieel onderdeel van ATP (adenosine trifosfaat). Daarnaast maakt ribose deel uit van een co-enzym (NAD+) dat belangrijk is voor de energiestofwisseling en van een verbinding die nodig is bij herstel van beschadigd DNA. Als er een zware aanslag op de lichaamsvoorraden van ATP wordt gedaan (na zware inspanning of bij verstoringen van de energiehuishouding zoals bij fibromyalgie), kan ribosuppletie de ATP-voorraden snel aanvullen en daarmee het herstel van het energieniveau flink bespoedigen.

