

CREATINA

SUPLEMENTAÇÃO E SAÚDE



SUPLEMENTAÇÃO

ESPORTE

A suplementação de creatina popular entre atletas e indivíduos que praticam atividade física, visando ganho de massa, melhora do desempenho e recuperação muscular.

Mas, evidências recentes sugerem que suplementação de creatina trás benefícios a população idosa.



CREATINA

SUPLEMENTAÇÃO

MONOHIDRATADA MICRONIZADA

Creatina monohidratada e micronizada?
A creatina monohidratada possui sua absorção mais lenta, pois passa por um processo de produção de filtração simples.

Por outro lado, a creatina micronizada traz resultados mais rápidos porque é quebrada em partículas menores facilmente absorvidas pelo corpo.



START

2023

CREATINA SUPLEMENTAÇÃO



VOCÊ SABE O QUE É CREATINA?

Descoberta por Michel Eugene Chevreul, a creatina é um derivado do cátion guanidíno, envolvido em uma variedade de funções celulares, principalmente aquelas envolvidas na energia celular.

Mas, ganhou popularidade na década de 90 como suplemento alimentar pelos seus efeitos na saúde humana e desempenho físico. Tornando-se um dos suplementos mais estudados, com alto grau de eficácia e evidência.

A creatina é um nutriente não essencial que pode ser sintetizado ou obtido através da dieta/suplementação.

Nosso corpo produz esse nutriente no fígado, rim e pâncreas com os aminoácidos arginina, glicina e metionina, como base para sua biossíntese.

Seu armazenamento é no músculo esquelético cerca de 95%, enquanto os 5% restantes são distribuídos em outros tecidos, incluindo cérebro, testículos, rins e fígado.

CREATINA SUPLEMENTAÇÃO

PARA QUE SERVE A CREATINA?

Muito conhecida no meio esportivo e popular entre os suplementos esse nutriente é um dos mais usados e eficazes disponíveis para saúde humana e desempenho esportivo.

“

No entanto, estudos recentes demonstram que seus benefícios vão além das paredes das academias.

”



CREATINA

SUPLEMENTAÇÃO



APLICAÇÕES A SAÚDE:

Nas últimas décadas estudos comprovaram a eficácia e segurança da suplementação de creatina para efeitos positivos sobre a estrutura muscular esquelética e o metabolismo. Destaca-se melhoria no volume de treinamento, aumento de massa muscular (hipertrofia) em conjunto com exercício físico.

Além disso, durante a perda de peso pode preservar a massa muscular durante a restrição de energia na dieta.



CREATINA

SUPLEMENTAÇÃO



CREATINA E SAÚDE CEREBRAL:

A medida que envelhecemos, nosso corpo demanda de recursos para se manter saudável. O uso da creatina, promove além dos efeitos ergogênicos pode contribuir para função cognitiva.

Pode auxiliar na saúde do coração, particularmente durante o tratamento e recuperação acidentes cerebrais e cardiovasculares.

A suplementação de creatina pode aumentar o nível de creatina no cérebro, aumentando a disponibilidade de energia; fornecendo neuroproteção.

Ainda e não menos importante a suplementação de creatina pode promover efeitos anti-inflamatórios e imunomoduladores e é uma importante fonte de energia para células imunológicas. Estudos tem demonstrado que podemos apoiar o uso a saúde mental, reprodutiva e até mesmo saúde da pele.



Bem Estar
Life



CREATINA

A Creatina Bem Estar Life é um suplemento alimentar feito com CREATINA MONOHIDRATADA E MICRONIZADA altamente purificada.

2023
START



Bem Estar Life

Escolha sentir-se bem todos os dias.