

BODY ATTACK™

MICRONISED CREATINE POWDER



D Verzehrempfehlung: Verzehren Sie zweimal täglich 4 g Pulver (1 Messlöffel) in reichlich Flüssigkeit (300 ml) vorzugsweise vor und nach einem Muskeltraining. An Tagen ohne Training zweimal täglich 4 g Pulver mit reichlich Flüssigkeit (300 ml) morgens nach dem Aufstehen und abends vor dem Schlafengehen. Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden.

+ Verzehrempfehlung Schweiz: Verzehren Sie einmal täglich 3 g Pulver (3/4 Messlöffel) in reichlich Flüssigkeit (300 ml) an Trainingstagen vor dem Training und an trainingstagen freien Tagen morgens nach dem Aufstehen oder abends vor dem Schlafengehen. **Hinweis:** Kreatin erhöht die körperliche Leistung bei Schnellkrafttraining im Rahmen kurzzeitiger intensiver körperlicher Betätigung. Für den positiven Effekt müssen täglich 3 g Kreatin verzehrt werden.

Zutaten: Kreatin-Monohydrat¹, ¹Creapure® **Nahrungsergänzungsmittel mit Kreatin-Monohydrat für Erwachsene, die einer intensiven körperlichen Betätigung nachgehen.** Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise verwendet werden. Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern lagern. Ungeöffnet, kühl und trocken aufbewahrt, mindestens haltbar bis Ende/Los-Nr.: siehe Boden. Nach dem Öffnen schnell aufbrauchen. Vor direkter Wärme und Lichteinstrahlung schützen.

GB Recommended dosage: Take 4 g of powder (1 scoop) twice a day with plenty of liquid (300 ml), preferably before and after an intensive workout. On non-training days take 4 g of powder twice a day with plenty of liquid (300 ml) first thing in the morning and again before bed time. Do not exceed the recommended daily dosage.

Note: Creatine increases physical performance in successive

Exklusiv hergestellt für und Vertrieb durch/
Exclusively manufactured for and distributed by:

BODY ATTACK™

Body Attack Sports Nutrition GmbH & Co. KG
Schnackenburgallee 217-223, 22525 Hamburg
www.body-attack.com

bursts of short-term, high intensity exercise. To achieve a positive effect 3 g of Creatine should be consumed per day.

Ingredients: Creatine-monohydrate¹, ¹Creapure® **Food supplement with Creatine monohydrate for adults performing high intensity exercise.** Food supplements should not be used as a substitute for a varied and balanced diet and a healthy lifestyle. Keep out of reach of small children.

If kept unopened in a cool, dry place, best before end of/Lot No.: see bottom. Once opened, use up quickly. Keep away from direct heat and light.

F Dosage recommandé : Consommez deux fois quotidiennement 4 g de poudre (1 mesurette) avec une grande quantité de liquide (300 ml), de préférence avant et après un entraînement musculaire. Les jours sans entraînement, consommez deux fois quotidiennement 4 g de poudre avec une grande quantité de liquide (300 ml) le matin après s'être levé et le soir avant de se coucher.

Remarque : La créatine améliore les capacités physiques en cas de séries successives d'exercices très intenses de courte durée. Pour un effet positif, 3 g de créatine doivent être consommés quotidiennement.

Ingredients: Monohydrate de créatine¹, ¹Creapure® **Compléments alimentaires avec monohydrate de créatine pour adultes effectuant des exercices physiques très intenses.** Les compléments alimentaires doivent être utilisés dans le cadre d'un mode de vie sain et ne pas être utilisés comme substituts d'un régime alimentaire varié et équilibré. A conserver hors de portée des jeunes enfants. Conservé fermé, au frais et au sec, a consommer de préférence avant fin/n° de lot: voir fond de la boîte. Usage unique directement après l'ouverture. Protéger de la chaleur directe et du rayonnement solaire.

Inhalt: 62 Portionen
(Schweiz = 166 Portionen)
Contenuto: 62 servings
Contenido: 62 porciones
Contenu: 62 portions

500 g e**BODY ATTACK™**

MICRONISED

CREATINE POWDER

**500 g**

GB Συνιστώμενη κατανάλωση: Καταναλώστε δύο φορές την ημέρα 4 γραμμάρια σκόνης (1 κουτάλι) σε αρκετό υγρό (300 ml), κατά προτίμηση πριν και μετά από μια προπόνηση μυών. Σε ημέρες χωρίς προπόνηση, καταναλώστε δύο φορές την ημέρα 4 γραμμάρια σκόνης με αρκετό υγρό (300 ml) το πρωί μετά το ξύπνημα και το βράδυ πριν τον ύπνο.

σημείωση: κρεατίνη αυξάνει την σωματική απόδοση κατά την ταχεία προπόνηση δύναμης στο πλαίσιο της βραχύχρονης, εντατικής σωματικής δραστηριότητας, για θετικά αποτελέσματα θα πρέπει να καταναλώνονται 3 g κρεατίνης καθημερινά.

Συστατικά: Μονοϋδρική κρεατίνη¹, ¹Creapure® **Συμπλήρωμα διατροφής με μονοϋδρική κρεατίνη για ενήλικες που ασκούνται σε έντονη σωματική δραστηριότητα.** Τα συμπληρώματα διατροφής δε θα πρέπει να χρησιμοποιούνται ως υποκατάστατα για μια εξισορροπημένη και ποικιλη διατροφή και έναν υγιή τρόπο ζωής. Να φυλάσσεται μακριά από μικρά παιδιά. Δεν έχει ανοιχτεί, φυλάσσεται σε δροσερό και ξηρό μέρος, καλύτερα πριν από το τέλος/αριθμός παρτίδας: βλέπε κάτω. Χρησιμοποιήστε γρήγορα μετά το άνοιγμα. Προστατέψτε από την άμεση θερμότητα και το φως.

D Modo d'uso: Assumere 4 g di polvere (1 misurino) due volte al giorno con abbondante liquido (300 ml), preferibilmente prima e dopo l'allenamento muscolare. Nei giorni senza allenamento assumere 4 g di polvere due volte al giorno con abbondante liquido (300 ml) la mattina dopo il risveglio e la sera prima di coricarsi.

Nota: La creatina incrementa le prestazioni fisiche in caso di attività ripetitive, di elevata intensità e di breve durata. Per l'effetto positivo deve quotidianamente 3 g di creatina essere consumato.

Ingredienti: Creatina monoidrato¹, ¹Creapure® **Integratore alimentare con creatina monoidrato per adulti che praticano un esercizio fisico intenso.** Gli integratori alimentari non devono essere utilizzati in sostituzione di una dieta varia ed equilibrata e di uno stile di vita sano. Tenere fuori dalla portata dei bambini piccoli.

Conservare chiuso ermeticamente, in ambiente asciutto e secco, da consumarsi preferibilmente entro/lotto n.: vedi fondo della confezione. Vedi sovrastampa. Dopo l'apertura consumare al più presto. Proteggere dal calore e dalla luce diretta.

GB Recommended consumption: Ingerir 4 g de polvo (1 cucharada dosificadora) dos veces al día con abundante líquido (300 ml), preferiblemente antes y después la musculación. Los días sin entrenamiento ingerir 4 g de polvo dos veces al día con abundante líquido (300 ml) por la mañana al levantarse y por la noche antes de acostarse. No debe excederse la cantidad diaria recomendada aquí indicada.

Observación: La creatina mejora el rendimiento físico en series sucesivas de ejercicios breves de alta intensidad. Para lograr un

efecto positivo es necesario consumir 3 g diarios de creatina.

Ingredientes: Monohidrato de creatina¹, ¹Creapure® **Suplemento alimenticio con monohidrato de creatina para adultos que realicen ejercicio de alta intensidad.** El complemento alimenticio no debe reemplazar a una alimentación equilibrada y variada y a un estilo de vida saludable. Almacenar fuera del alcance de los niños.

Fecha de consumo preferente almacenado, sin abrir y en un lugar seco y fresco como mínimo hasta: Véase la parte inferior del bote. Una vez abierto, consumir lo antes posible. Proteger del calor directo y de la exposición a la luz.

**MADE IN GERMANY****VEGAN****(Tagesportion Schweiz)**

Inhaltsstoffe:	pro Tagesportion (8 g)	pro Portion (3 g)
Ingredients:	per daily serving (8 g)	
Ingredients:	par portion journalière (8 g)	
Συστατικά:	ανά μερήςια δόση (8 g)	
Ingredienti:	per porzione giornaliera (8 g)	
Ingredients:	por ración diaria (8 g)	

Kreatin-Monohydrat ¹		
Creatine monohydrate ¹		
Monohydrate de créatine ¹		
Μονοϋδρική κρεατίνη ¹	8000 mg	3000 mg
Creatina monoidrato ¹		
Monohidrato de creatina ¹		

- davon Kreatin		
- thereof Creatine		
- de ello Creatina		
- εκ των οποίων κρεατίνη	7000 mg	2640 mg
- di cui Creatina		
- de ello Creatina		

PZN: 10261374
9170



4 250350 549902