

VITARGO + CREATINE

Hmotnost: 2.000 g Příchuť: viz. víčko

- Sacharidová složka: 100% Vitargo
- Nejpokročilejší kreatinový transportní systém
- Rychlý průnik kreatinu do svalů
- Účinek ověřený klinickými studiemi

Vitargo a kreatin představují dva rozdílné zdroje energie pro rozdílný svalový výkon. Vitargo je zdrojem energie pro dlouhodobý výkon, kreatin je zdrojem energie pro krátkodobý intenzivní výkon, jako je sprint, silový trénink atd. Vitargo představuje ideální transportní systém, díky své molekulární hmotnosti vytlačí kreatin ze žaludku 8x rychleji než jiná transportní látka. Díky této rychlosti se kreatin nestihne v žaludku rozložit na neúčinný kreatinin, ale je 8-mi násobnou rychlostí natlačen do svalů. Tímto způsobem se mnohonásobně zefektivní působení kreatinu oproti jeho klasickému dávkování s hroznovým cukrem (dextróza), popř. maltodextrinem. Vitargo+Creatin je v současné době nejučinnějším seriózním doplňkem sportovní výživy na bázi kreatinu na trhu, a jeho efektivita je v průměru o 40-50% vyšší než je tomu u ostatních produktů, na bázi transportních systémů. Je to rozdíl, který skutečně ucítíte!

Klinické studie^{1,2} jasně prokazují, že Vitargo je o 70% účinnější, než tradiční nápoje obsahující dextrózu a maltodextrin!

Obnova glykogenu.....Vitargo® o 70% rychlejší
 Vyprázdnění žaludku.....Vitargo® o 80% rychlejší

Dávkování:

1 dávka (75g) = 1,5 dl prášku. Rozmixujte ve vodě (6 dl)

Během sportovního výkonu: 1 porce do 7-10 dl vody.

Plnicí fáze: Den 1 - 5: berte tři porce během dne, v intervalu 3 - 4 hodiny.

Finální porci berte po ukončení tréninku (v tréninkový den)

Udržovací fáze: Den 6 a dále: berte jednu porci denně, především po ukončení tréninku.

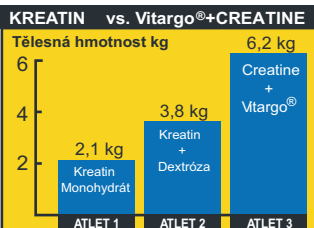
Příprava: Vitargo je složeno z vysokomolekulárních částic, narozdíl od jednoduchých cukrů v klasických sportovních nápojích se déle rozpouští. Postupujte dle následujících instrukcí: naplňte láhev, nebo shaker 2 dcl vody, přidejte Vitargo, pečlivě 1-2 minuty rozmixujte a následně doplňte vodou.

Tabulka 1

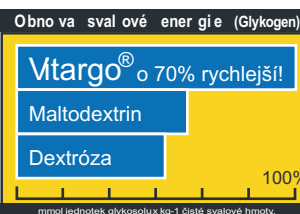
| Osmolalita | mOsm/kg |
|---------------------|---------|
| Voda ² | 5-15 |
| Vitargo* | 11 |
| Maltodextrin DE 18* | 48 |
| Dextróza* | 620 |
| Vitargo + CREATINE* | 73 |
| Dextróza a kreatin* | 650 |

z závisí na obsahu minerálů

* 10% roztok



Třítýdenní srovnávací studie ověřující účinnost rozdílných modifikací kreatinu.



| Nutriční hodnoty | 100g | 75g |
|------------------------|-----------|-----------|
| Energie [kJ/kcal]: | 1580 /380 | 1190 /290 |
| Bílkoviny [g] | <0,5 | <0,5 |
| Kreatin monohydrát [g] | 8,75 | 6,5 |
| Sacharidy [g] | 85,5 | 64 |
| z toho komplexní [g] | 80,5 | 60 |
| z toho jednoduché [g] | <0,5 | <0,5 |
| Tuk [g] | <0,5 | <0,5 |
| Sodík [mg] | 80 | 60 |
| Draslík [mg] | 174 | 131 |
| Fosfor [mg] | 100 | 75 |
| Hořčík [mg] | 78 | 59 |

Složení: Škrob (Vitargo), kreatin monohydrát, přírodní příchuť, glukonát draselný, magnesium glycerol fosfát, k. citronová, citrát sodný, sladidla (aspartam, acesulfam-K), barviva (Beta-karoten) Obsahuje stopy fenylalaninu.

Spotřebujte do: viz. víčko



Výrobce:

SWECARB AB, Skeppsbron 11, SE-392 31 Kalmar

www.vitargo.com

Výhradní dovozce:

VitaminExpress CZ s.r.o., Olomoucká 164a, 627 00 Brno

www.vitargo.cz

¹Reference:1. K.Piehl Aulin, K. Soderlund, E.Hultman, Muscle glycogen resynthesis rate in humans after supplementation of drinks containing carbohydrates with low and high molecular masses (Vitargo)Eur J Appl. Physiol. 81:346-351, 2000 2. K. Piehl Aulin, K.Soderlund et al.Improved gastric emptying rate in humans of a unique glucose polymer(Vitargo).Scand J Gastroenterol 2000;35:1143-1149