

HELENA RODERO

Todo sobre *la Creatina*

Qué es la Creatina

Es un compuesto natural presente en el cuerpo, principalmente en los músculos, que ayuda a producir energía rápidamente. Se obtiene a través de la alimentación (carnes y pescados) y también en forma de suplemento.

Beneficios físicos y mentales

No solo mejora el rendimiento físico, sino que también favorece la recuperación muscular, la energía, la salud ósea y la función cognitiva, lo que la hace especialmente útil para mujeres.

Falsos mitos

La creatina no causa retención de líquidos, no favorece la caída del cabello y no daña el riñón

Cómo y cuándo tomarla

Se recomienda una dosis de 3-5 g al día, sin necesidad de fases de carga. Puede tomarse en cualquier momento del día para obtener sus beneficios.

HELENA RODERO

Todo sobre *la Creatina*



CREATINA CREAPURE
FULLGAS