



# MP<sup>2</sup> Creatin

## Die ultimative Creatin Formel

Wir haben uns die neuesten Forschungsergebnisse angesehen und daraus ein Produkt entwickelt, dessen Eigenschaften für den Muskelaufbau bis heute unerreichbar erschienen. Das Ergebnis ist MP<sup>2</sup> Creatin.

Die MP<sup>2</sup> Creatin Formel hat es wirklich in sich.

- Hochmolekulare Stärke
- Triple Creatin Matrix
- Reines L-Glutamin
- Taurin
- D-Ribose
- Wertvolle Mineralstoffe
- Hochwertige Vitamine
- Chrom

Was diese Kombination so besonders macht, lesen Sie hier:

### Hochmolekulare Stärke

Das Creatin vom Körper besser verwertet wird, wenn es mit Kohlenhydraten eingenommen wird, ist seit einiger Zeit bekannt. Der Grund hierfür ist, dass das durch die Kohlenhydrate ausgeschüttete Insulin den Transport des Creatins in den Muskel erheblich verbessert. Es gibt heute im Markt eine Reihe von Creatin Produkten mit Kohlenhydraten, meist Dextrose oder Maltodextrin. Das Problem bei diesen Produkten ist, das sowohl Dextrose als auch Maltodextrin erheblich schneller in den Blutkreislauf gelangen als das Creatin. Zu dem Zeitpunkt, bei dem das Creatin in den Blutkreislauf gelangt, ist der Insulinspiegel bereits erheblich gesunken und ein hoher Anteil des Creatins kann nicht mehr effektiv genutzt werden.

Mit der im Mp<sup>2</sup> Creatin eingesetzten hochmolekularen Stärke gehört dieses Problem der Vergangenheit an. Wegen seiner niedrigen Osmosi-

*weiter siehe Rückseite*



### Inhalt

|                  | pro 100 Gramm     | pro 40 g Portion % | RDA  |
|------------------|-------------------|--------------------|------|
| Eiweiß           | 15 g              | 6g                 |      |
| Kohlenhydrate    | 72 g              | 29 g               |      |
| Fett             | 0 g               | 0 g                |      |
| Brennwert        | 325 kcal/ 1380 kj | 130 kcal/ 552 kj   |      |
| Creatin Matrix   | 13 g              | 5 g                | k.A. |
| L-Glutamin       | 13 g              | 5 g                | k.A. |
| Taurin           | 3 g               | 1 g                | k.A. |
| Beta Alanin      | 3 g               | 1 g                | k.A. |
| D-Ribose         | 3 g               | 1 g                | k.A. |
| Magnesium        | 150 mg            | 60 mg              | 20   |
| Kalium           | 185 mg            | 74 mg              | k.A. |
| Natrium          | 240 mg            | 96 mg              | k.A. |
| Vitamin B1       | 2,5 mg            | 1 mg               | 71   |
| Vitamin B2       | 3,1 mg            | 1,24 mg            | 77   |
| Vitamin B6       | 3,2 mg            | 1,28 mg            | 64   |
| Vitamin B12      | 9 µg              | 3,6 µg             | 260  |
| Biotin           | 270 µg            | 108 µg             | 72   |
| Calcium D Pant   | 14 mg             | 5,6 mg             | 93   |
| Folsäure         | 288 µg            | 115 µg             | 58   |
| Nicotinsäureamid | 32 mg             | 12,8 mg            | 71   |
| Vitamin E        | 22 mg             | 8,8 mg             | 88   |
| Vitamin C        | 108 mg            | 43,2 mg            | 72   |
| Inositol         | 125 mg            | 50 mg              | k.A. |
| Chrom            | 54 µg             | 21,6 µg            | k.A. |



tät passiert diese Stärke den Magen erheblich schneller und bindet dabei das Creatin an sich. Die Folge ist, das Kohlenhydrate und Creatin zeitgleich in den Blutkreislauf gelangen und so das Creatin optimal in den Muskel transportiert werden kann.

### Triple Creatin Matrix

Muskeln benötigen Energie, um arbeiten zu können. Diese Energie kommt vor allem aus Fett und Kohlenhydraten. Dabei werden beide in ATP (Adenosine Tri Phosphate) umgewandelt und stehen dem Muskel so als Energie zur Verfügung. Bei sportlicher Betätigung sind diese Energiequellen jedoch schnell erschöpft und müssen ersetzt werden. Hierbei helfen die Kreatinspeicher im Körper. Kreatin dient zur Kreatinphosphatsynthese und steht dem Muskel so zur Verfügung sowohl während als auch nach dem Training. Je mehr Kreatin vorhanden ist, desto länger kann der Muskel Leistung erbringen, ohne das eine laktatbedingte Übersäuerung mit Leistungsabfall eintritt.

Die Triple Creatin Matrix besteht aus einer Kombination von Creatin Monohydrate, Tri Creatin Malate und Creatin Ethyl Ester. Durch die Kombination der verschiedenen Creatin Arten wird die Versorgung im Muskel weiter verbessert.

### L-Glutamin

Mit einer Konzentration von ca. 60% im Aminosäurenpool ist L-Glutamin die wichtigste Aminosäure im Körper. Bei intensivem Training nutzt der Körper Proteine auch zur Energiegewinnung. Hierbei werden Aminosäuren in Glutaminsäure umgewandelt, welches dann über einen komplexen Stoffwechselprozess in der Leber als Energielieferant zur Verfügung steht. Eine ausreichende Versorgung mit L-Glutamin kann diesen Prozess und damit den Proteinabbau im Muskel deutlich reduzieren.

Studien haben außerdem gezeigt, dass L-Glutamin die Proteinsynthe-

se erhöht und gleichzeitig den Proteinabbau vermindert. Ohne ausreichendes L-Glutamin im Muskel kann daher kein Muskelwachstum stattfinden.

### Taurin

Taurin erfüllt eine Vielzahl von Funktionen im menschlichen Körper. Sportler schätzen besonders seine Eigenschaft, den Flüssigkeitshaushalt in den Muskelzellen zu optimieren. Dies schafft besonders günstige Voraussetzungen für die Proteinsynthese. Taurin spielt zusätzlich eine wichtige Rolle im Fettstoffwechsel.



### D-Ribose

D-Ribose ist ein Kohlenhydrat, welches an der ATP Produktion im Körper beteiligt ist. Insbesondere in Verbindung mit Creatin kann es dessen Wirkung entscheidend verbessern.

### Beta Alanin

Beta Alanin hilft, die Carnosin Speicher im Muskel aufzufüllen. Dies verlangsamt die Übersäuerung des Muskels und führt so zu mehr Kraft und Ausdauer. Auch Muskelkater wird deutlich reduziert. In Kombination mit Creatin sorgt Beta Alanin für eine deutlich spürbare Leistungssteigerung

### Chrom

Chrom spielt eine wichtige Rolle im Kohlenhydratstoffwechsel. Ein Man-

gel an Chrom kann zu einer Störung im Insulinhaushalt des Körpers führen und dadurch die Creatinaufnahme im Muskel negativ beeinflussen.

### Mineralstoffe und Vitamine

Bei intensiver sportlicher Belastung verbraucht der Körper mehr Mineralstoffe und Vitamine als üblich. Dieser zusätzliche Verbrauch wird durch die im MP<sup>2</sup> Creatin enthaltenen Vitamine und Mineralstoffe wieder ausgeglichen, so dass eine ausreichende Versorgung zu jeder Zeit gesichert ist.

Diese Kombination in einem Produkt macht MP<sup>2</sup> Creatin zu unserem besten Creatin Produkt aller Zeiten. Sie spüren den Unterschied schon nach wenigen Tagen.

Sie erhalten MP<sup>2</sup> Creatin in der Packungsgröße

- **2250 g Dose - PZN 5004706**

### Geeignet für



**Muskel-  
aufbau**



**Ausdauer  
Fitness**

### Verzehrempfehlung

2 x täglich 2 Meßlöffel (40 g) in 300 ml kaltem Wasser einrühren und sofort trinken, davon eine Portion direkt nach dem Training. Zum Training für Muskelzuwachs und Regeneration zu verwenden. Mit einer Gewichtszunahme muss gerechnet werden.

### Zutaten

Hochmolekulare Stärke, Creatin Monohydrat, Tri Creatin Malate, Creatin Ethyl Ester, L-Glutamin, D-Ribose, Beta Alanin, Säuerungsmittel Zitronensäure, Taurin, Aroma, Kaliumcitrat, Natriumchlorid, Magnesiumcarbonat, Süßungsmittel Aspartam, Inositol, Chromhefe, Vitamine, Farbstoff Beta Carotin

### Geschmack

Red Berry