



Magister®

desde 1986



CONFERE FORÇA E
RECUPERAÇÃO DAS
FIBRAS MUSCULARES



EXCELENTE ALTERNATIVA
PARA VEGETARIANOS

A Creatina Monohidratada Micronizada é amplamente utilizada por atletas e pessoas ativas, destacando-se por seus benefícios ergogênicos, como o aumento da massa muscular, melhora do desempenho anaeróbico e redução da fadiga. Naturalmente presente no corpo humano, principalmente nos músculos esqueléticos, a creatina atua no fornecimento de energia temporária e na formação de ATP, essencial para a performance muscular. Além disso, contribui para a saúde do coração e possui propriedades antioxidantes. A suplementação com creatina complementa a síntese natural feita a partir dos aminoácidos arginina, glicina e metionina, sendo encontrada em alimentos de origem animal.

CREATINA 100% PURA

GMO
FREE

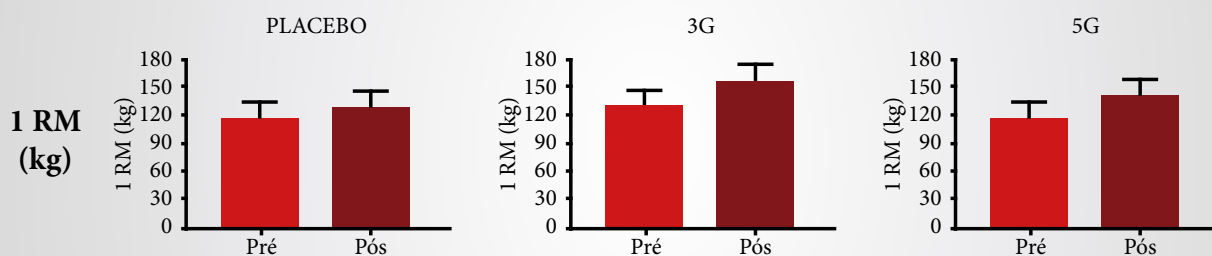
LIVRE DE
TRANSGÊNICOS

O uso de Creatina Monohidratada Micronizada promove o ganho de massa muscular ao reduzir a degradação e aumentar a síntese proteica, além de diminuir a proteólise por meio da retenção hídrica. A creatina também ajuda a neutralizar ácidos que causam fadiga muscular durante o exercício, prolongando o desempenho físico. Estudos mostram que a suplementação eleva os níveis de creatina e fosfato de creatina nos músculos, melhorando a performance em atividades intensas e de curta duração, sem aumento de gordura corporal.

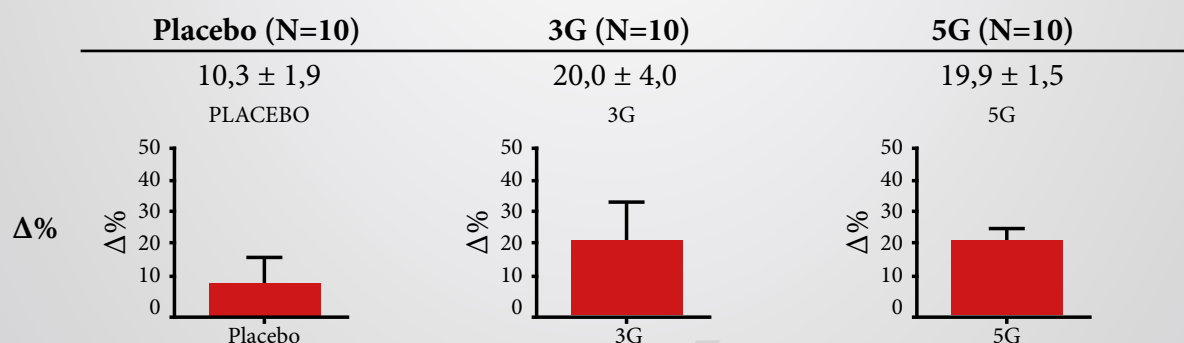
Estudos *In Vivo*

Um estudo com 36 jovens universitários do sexo masculino avaliou os efeitos da suplementação de Creatina Monohidratada Micronizada (3g e 5g/dia) sobre a força máxima e resistência à fadiga. Após 35 dias de suplementação e treinamento resistido, os grupos suplementados (3G e 5G) apresentaram um aumento de força de cerca de 100% em comparação ao grupo placebo, que teve um aumento de apenas 10%. Além disso, o estudo não observou efeitos deletérios sobre a função renal.

Placebo (N=10)		3G (N=10)		5G (N=10)	
Pré	Pós 35 dias	Pré	Pós 35 dias	Pré	Pós 35 dias
114 ± 18,9	125 ± 19,4*	127 ± 17,8	152 ± 21,3 [†]	114 ± 18,2	137 ± 19,7 [#]



Foi observado que, diferente do grupo placebo, o qual apresentou aumento significativo da força máxima apenas após 14 dias, os grupos suplementados com creatina (3G e 5G) apresentaram melhora significativa na força máxima mais cedo, após apenas 7 dias de suplementação.



MELHORA O
METABOLISMO



COMBATE A FADIGA
E FORNECE ENERGIA



MELHORA A
COMPOSIÇÃO
CORPORAL



REDUZ RISCO DE
DOENÇA CARDÍACA



Magister®

desde 1986