

SUPPLEMENT FACTS		
EN	100 g	Serving 3.5 g
creatine monohydrate	100 g	3.5 g
of which pure creatine	88 g	3 g

entro il: vedi lato confezione. NUTREND D.S., a.s., Chválkovice 604, 779 00 Olomouc, Repubblica Ceca, www.nutrendsupplements.com. Barattolo: PET1 – Plastica/Tappo: PP5 – Plastica/Sigillo: PP5 – Plastica. Raccolta differenziata. Verifica le disposizioni del tuo comune.

PL **CREATINE MONOHYDRATE.** Supplement diety. Kreatyna zwiększa wydolność fizyczną podczas krótkich i intensywnych ćwiczeń. Efekt ten uzyskuje się przy dziennym spożyciu 3 g czystej kreatyny. **Zalecane spożycie:** zmieszać porcję 3,5 g (ok. 3/4 miarki) z napojem. Stosować maksymalnie raz dziennie. Zaleca się łączyć z węglowodanami (np. gainerem). Nie należy przekraczać zalecanej do spożycia porcji w ciągu dnia. Po otwarciu przechowywać w temperaturze do 25 °C i zużyć do 6 miesięcy. **Składniki:** monohydrat (monowodzian) kreatyny. **100 g/dawka 3,5 g zawiera:** Monohydrat kreatyny – 100 g/3,5 g • z w tym kreatyna – 88 g/3 g. **UWAGA!** Nie spożywać saszetki dołączonej do opakowania! Suplementy diety nie mogą być stosowane jako substytut różnicowanej diety. Produkt nie jest przeznaczony dla dzieci, kobiet w ciąży ani karmiących. Przechowywać w sposób niedostępny dla małych dzieci! Przechowywać z dala od ciepła, mrozu i wilgoci. Numer partii i najlepiej spożyć przed: informacja na opakowaniu.

SK **CREATINE MONOHYDRATE.** Výživový doplnok. Vhodný hlavne pre športovcov. Zvyšuje fyzický výkon pri krátkodobom a intenzívnom cvičení. Tento účinok je dosiahnutý pri dennom prijímaní 3 g čistého kreatínu. **Odporúčané dávkovanie:** dávku 3,5 g (cca ¾ odmerky) rozmiešajte v nápoji. Užívajte maximálne 1x denne. Je vhodné kombinovať so sacharidmi (napr. spoločné s gainerom). Ustanovená odporúčaná denná dávka sa nesmie presiahnuť. Po otvorení skladujte pri teplote do 25 °C a spotrebujte do 6 mesiacov. **Zloženie:** kreatín monohydrát. **100 g/dávka 3,5 g obsahuje:** Kreatín monohydrát – 100 g/3,5 g • z toho čistý kreatín – 88 g/3 g. **UPOZORNENIE:** Vrečko v produkte nie je určené k priamej konzumácii. Nesmie sa používať ako náhrada rozmanitej stravy. Nie je určené pre deti, tehotné a dojčiacie ženy. Ukladajte mimo dosah detí. Chráňte pred teplom, mrazom a vlhkosťou.

CZ **CREATINE MONOHYDRATE.** Doplněk stravy. Kreatin zvyšuje fyzický výkon při krátkodobém a intenzivním cvičení. Tohoto účinku je dosaženo při denním příjmu 3 g čistého kreatinu. **Doporučené dávkování:** dávku 3,5 g (cca 3/4 odměrky) rozmíchejte v nápoji. Užívejte maximálně 1x denně. Je vhodné kombinovat se sacharidy (např. společně s gainerem). Nepřekračujte doporučené dávkování. Po otevření skladujte při teplotě do 25 °C a spotřebujte do 6 měsíců. **Složení:** kreatin monohydrát. **100 g/dávka 3,5 g obsahuje:** Kreatin monohydrát – 100 g/3,5 g • z toho čistý kreatin – 88 g/3 g. **UPOZORNENÍ:** Sáček v produktu není určen k přímé konzumaci. Nenahrazuje pestrou stravu. Není určeno pro děti, těhotné a kojící ženy. Ukládejte mimo dosah dětí. Chraňte před teplem, mrazem a vlhkostí.

NUTREND D.S., a.s., Chválkovice 604, 779 00 Olomouc, Czech Republic, e-mail: nutrend@nutrend.cz, www.nutrend.eu. Distribútor SR: WIN s.r.o., CSA 1, Martin 036 01, Slovensko, tel.: +421 43 4303014, info@winsk.sk, www.nutrend.sk. Εισαγωγέας: X-TREME STORES A.E., Α. Κομή 34, τ.κ. 19441 Κοπήμι, τ.β. 6201, τηλ: 210 6620921-22, e-mail: info@xtr.gr, www.xtr.gr. Distributer SI: Proteini.si d.o.o., Ulica heroja Verdnika 22, 4270 Jesenice, Slovenija.

Batch No./Šarža:Šarža:

Best before:
Minimálna trvanlivosť do/Minimální trvanlivost do:

23/12

NUTREND®

NUTREND®

food supplement

CREATINE MONOHYDRATE

PERFORMANCE INCREASE

3,5g CREATINE MONOHYDRATE
PER SERVING

85 SERVINGS

HIGH INTENSITY TRAINING
MUSCLE STRENGTH
EASY TO MIX

300g

RECOMMENDATION

3,5 g
serving size

3/4

WORKOUT DAY
WORKOUT
30 minutes before

REST DAY
BREAKFAST
before

EN **CREATINE MONOHYDRATE.** Food supplement. Creatine increases physical performance during short duration and intensive training. This effect is reached when the daily intake of pure creatine is 3 g. **Recommended dosage:** mix a dose of 3,5 g (ca 3/4 measuring scoop) into a drink. Use once a day maximum. It is recommended to combine with the consumption of carbohydrates (e.g. with gainers). Do not exceed the recommended dosage. Once opened, store at a temperature that does not exceed 25 °C and consume within 6 months. **Ingredients:** creatine monohydrate. **WARNING:** Sachet contained in this product is not intended for direct consumption. Does not replace a varied diet. Not intended for children and pregnant or nursing women. Keep out of reach of children. Keep away from heat, frost and humidity.

DE **CREATINE MONOHYDRATE.** Nahrungsergänzungsmittel. Kreatin erhöht bei der kurzfristigen und intensiven Übung die physische Leistung. Diese Wirkung gilt nur bei der Tageseinnahme von 3 g reinen Kreatins. **Empfohlene Dosierung:** Mischen Sie eine Portion von 3,5 g (ca. 3/4 Messlöffel) in ein Getränk. Maximal einmal täglich anwenden. Die Einnahme in Kombination mit Kohlenhydraten (z. B. gemeinsam mit Gainer) wird empfohlen. Nach dem Öffnen bei einer Temperatur bis 25 °C lagern und innerhalb von 6 Monaten aufbrauchen. Die empfohlene Dosierung darf nicht überschritten werden. **Zutaten:** Kreatin Monohydrat. **100 g/dosis 3,5 g enthalten:** Kreatin monohydrat – 100 g/3,5 g • davon reines Kreatin – 88 g/3 g. **HINWEIS:** Der im Produkt enthaltene Beutel ist nicht zum direkten Verzehr bestimmt. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise. Nicht für Kinder, schwangere und stillende Frauen geeignet. Außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren. Vor Wärme, Frost und Feuchtigkeit schützen. **Charge und Mindesthaltbarkeit:** siehe Verpackung.

GR **CREATINE MONOHYDRATE.** Συμπληρωμα διατροφής. Η κρεατίνη αυξάνει τη σωματική απόδοση κατά τη διάρκεια σύντομης και εντατικής άσκησης. Αυτό το αποτέλεσμα επιτυγχάνεται όταν η ημερήσια πρόσληψη καθαρής κρεατίνης είναι 3 g. **Συνιστώμενη δόσολογία:** ανακατέψτε μια δόση 3,5 g (περίπου 3/4 του φλιτζανιού μέτρησης) σε ένα ποτό. Χρησιμοποιήστε όχι περισσότερο από μία φορά την ημέρα. Προτείνεται να συνδυάζεται με την κατανάλωση υδατανθράκων (π.χ. με φόρμουλες αύξησης βάρους). Μην υπερβείτε την προτεινόμενη δόσολογία. Μετά το άνοιγμα της συσκευασίας φυλάσσεται σε μέρος με θερμοκρασία που δεν υπερβαίνει τους 25 °C και καταναλώνεται μέσα σε 6 μήνες. **Συστατικά:** μονοϋδρική κρεατίνη. **100 g/δόση 3,5 g περιέχουν:** μονοϋδρική κρεατίνη – 100 g/3,5 g • εκ της οποίας καθαρή κρεατίνη – 88 g/3 g. **ΠΡΟΣΟΧΗ:** Η σακούλα μέσα στο προϊόν δεν προορίζεται για άμεση κατανάλωση. Δεν υποκαθιστά μια ποικιλία διατροφής. Δεν προορίζεται για παιδιά, εγκύους και θηλάζουσες γυναίκες. Φυλάσσεται σε μέρος που δεν βλέπουν και δεν προσεγγίζουν τα παιδιά! Φυλάσσεται μακριά από θερμότητα, πάγο και υγρασία. **Αριθμός παρτίδας και ανάληψη κατά προτίμηση πριν από:** βλέπε τη συσκευασία.

SI **CREATINE MONOHYDRATE.** Prehransko dopolnilo. Kreatin povečuje telesno zmogljivost pri kratkih, zaporednih in zelo intenzivnih telesnih naporih. Koristni učinek se doseže pri vnosu 3 g kreatina dnevno. **Priporočen odmerek:** zmešajte 1 odmerek (3,5 g = pribl. 3/4 merice) v pijačo. Zaužijte največ enkrat dnevno. Kreatin je priporočljivo zaužiti skupaj z virom ogljikovih hidratov (npr. gainer). Priporočene dnevne količine oziroma odmerka se ne sme prekoračiti. Po odprtju izdelek hranite pri temperaturi do 25 °C in porabite v roku 6 mesecev. **Sestavine:** kreatin monohidrat. **100 g/odmerek 3,5 g:** Kreatin monohidrat – 100 g/3,5 g • od tega čisti kreatin – 88 g/3 g. **POZORILO:** Priložena vrečka ni namenjena za uživanje. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano. Izdelek ni primeren za otroke, nosečnice in doječe matere. Shranjevali nedosegljivo otrokom. Hranite proč od vročine, zmrzali, vlage. **Serijska št. in uporabno najmanj do:** na embalaži.

IT **CREATINE MONOHYDRATE.** 300 g. Integratore alimentare di creatina monoidrato. Il prodotto è indicato per sportivi adulti che praticano esercizio fisico intenso. La creatina incrementa le prestazioni fisiche in caso di attività ripetitive, di elevata intensità e di breve durata (l'effetto benefico si ottiene con l'assunzione giornaliera di 3 g di creatina). **Modalità d'uso:** Miscelare 3,5 g di prodotto con acqua. Assumere una volta al giorno. È consigliata l'assunzione concomitante di carboidrati (come in prodotti di tipo "Gainer"). **Ingredienti:** creatina monoidrato. **Informazioni nutrizionali per dose giornaliera (3,5g):** Creatina mo-