

D Verzehrempfehlung: Jeweils 4 g (1 Messlöffel) **Muscle Creatine** in 150 ml Flüssigkeit (z.B. Wasser) einrühren und vorzugsweise vor und nach dem Training verzehren. An Tagen ohne Training 4 g mit reichlich Flüssigkeit (150 ml) morgens nach dem Aufstehen und abends vor dem Schlafengehen. Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden.

***Hinweis:** Für den positiven Effekt müssen täglich 3 g Kreatin verzehrt werden. **Tipp:** **Muscle Creatine** passt auch sehr gut zum Body Attack Extreme Whey Deluxe oder zum Power Weight Gainer als kleine Vor- oder Nachtrainingsmahlzeit.

Zutaten: Kreatin-Monohydrat (100% Creapure®).

Nahrungsergänzungsmittel mit Kreatin-Monohydrat für Sportler.

Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise verwendet werden. Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern lagern.

Sachbezeichnung Schweiz: Ergänzungsnahrung.

GB Recommended dosage: Stir 4 g (1 scoop) **Muscle Creatine** in 150 ml of fluid (e.g. water) and consume preferably before and after training. On non-training days, take 4 g with plenty of liquid (150 ml) first thing in the morning and again before bed time. Do not exceed the recommended daily dosage.

***Advice:** To achieve a positive effect 3 g of Creatine should be consumed per day. **Tip:** **Muscle Creatin** goes well with the Body Attack Extreme Whey Deluxe or the Power Weight Gainer as a small meal before or after training.

Ingredients: Creatine monohydrate (100% Creapure®).

Food supplement with Creatine monohydrate for athletes. Food supplements should not be used as a substitute for a varied and balanced diet and a healthy lifestyle. Keep out of reach of small children.

E Recomendaciones de consumo: mezclar 4 g (1 cucharada dosificadora) de **Muscle Creatine** con 150 ml de líquido (por ejemplo, Agua) y consumir preferentemente antes y después del entrenamiento. Los días sin entrenamiento, tomar 4 g con líquido abundante (150 ml) por la mañana tras levantarse y por la noche antes de acostarse. No debe sobrepasarse la cantidad diaria recomendada.

***Observación:** Para lograr un efecto positivo es necesario consumir 3 g diarios de creatina. **Consejo:** **Muscle Creatine** combina muy bien con Body Attack Extreme Whey Deluxe o Power Weight Gainer como comida ligera antes y después del entrenamiento. **Ingredientes:** Monohidrato de creatina (100% Creapure®).

Suplemento alimenticio con monohidrato de creatina para atletas. El complemento alimenticio no debe utilizarse como sustituto de una alimentación equilibrada y variada y un estilo de vida saludable. Mantener fuera del alcance de los niños pequeños.

I Modo d'uso: Miscelare 4 g (1 misurino) di **Muscle Creatine** in 150 ml liquidi (ad esempio acqua) ed assumere preferibilmente prima e dopo l'allenamento. Nei giorni di riposo 4 g con abbondanti liquidi (150 ml) la mattina dopo essersi alzati e la sera prima di coricarsi. La dose giornaliera raccomandata indicata non deve essere superata.

***Nota:** per l'effetto positivo deve quotidianamente 3 g di creatina essere consumato. **Suggerimento:** **Muscle Creatine** è ottimo da abbinare a Body Attack Extreme Whey Deluxe o Power Weight Gainer come piccolo spuntino da consumare prima o dopo l'allenamento.

Ingredienti: Creatina monoidrato (100% Creapure®).

Integratore alimentare con creatina monoidrato per sportivi. Gli integratori alimentari non devono essere utilizzati in sostituzione di una dieta varia ed equilibrata e di uno stile di vita sano. Tenere fuori dalla portata dei bambini piccoli.

Denominazione specifica Svizzera: Supplemento alimento.

Body Attack
SPORTS NUTRITION

MUSCLE CREATINE POWDER

FOR MORE MUSCLE POWER*

PURE CREATINE 7000 mg | **CREATINE MONOHYDRATE** 100% Creapure®
per daily serving



62 **500 g**
SERVINGS

**Nährstoffinformation/Nutrition facts/Datos nutricionales/
Informazioni nutrizionali/Valeur nutritive:**

	pro Tagesportion (8g)/per daily serving (8g)/pro porción diaria (8g)/ per porzione giornaliera (8g)/par dose journalière (8g)
Kreatin-Monohydrat/Creatine monohydrate/Monohidrato de Creatina/Creatina monoidrato	8000 mg
- davon Kreatin/- thereof Creatine/- de ello Creatina/- di cui Creatina	7000 mg

D Ungeöffnet, kühl und trocken aufbewahrt, mindestens haltbar bis Ende/Los-Nr.: siehe Dosenboden. Nach dem Öffnen schnell aufbrauchen. Vor direkter Wärme und Lichteinstrahlung schützen.

GB If kept unopened in a cool, dry place, best before end of/Lot No.: see bottom. Once opened, use up quickly. Keep away from direct heat and light.

E Sin abrir y almacenado en un lugar fresco y seco, se conserva hasta final de/n.º de lote: ver fondo del bote. Una vez abierto, consumir lo antes posible. Proteger del calor directo y de la exposición a la luz.

I Conservare chiuso ermeticamente, in ambiente asciutto e secco, da consumarsi preferibilmente entro la fine/nr. soluz. Si veda il fondo della confezione. Dopo l'apertura consumare al più presto. Proteggere dal calore e dalla luce diretta.

Inhalt: = 500 g = 60 Portionen
Content: = 500 g = 60 servings
Contenido: = 500 g = 60 porciones
Contenuto: = 500 g = 60 porzioni

e **500 g**

Body Attack
SPORTS NUTRITION

Exklusiv hergestellt für und Vertrieb durch/
Exclusively manufactured for and distributed by:

Body Attack Sports Nutrition GmbH & Co. KG
Schnackenburgallee 217-223
22525 Hamburg
www.body-attack.com



PZN: 10261374

9178

