



## Kiedy warto sięgnąć po monohydrat kreatyny?

data aktualizacji: 2023.12.21



**Właściwa diety oraz odpowiednio dopasowane suplementy warunkują skuteczność regularnych treningów. Jednym z najchętniej wybieranych produktów pozostaje monohydrat kreatyny. Już dziś dowiedz się, kiedy warto po niego sięgnąć i na jakie efekty możesz liczyć.**

Głównym zadaniem suplementów diety jest optymalizacja treningów oraz przyspieszenie procesów regeneracyjnych. Do najważniejszych produktów uzupełniających dietę sportowców należy [kreatyna](#), czyli związek chemiczny, który występuje naturalnie w mięśniach i ścięgnach. W dzisiejszym artykule dowiesz się, jakie jest działania monohydratu kreatyny i kiedy po niego sięgnąć.

### Czym jest monohydrat kreatyny?

Kreatyna to podstawowy składnik mięśni i stawów. W wyniku procesów chemicznych jest przekształcana w **fosfokreatynę**, która służy do magazynowania energii. Szukasz suplementu diety do codziennego stosowania? Sięgnij po [monohydrat kreatyny Creatine+](#), który odznacza się **wysoką efektywnością**. Ten rodzaj kreatyny wyróżnia się prostą budową i relatywnie niską ceną, dzięki czemu znajduje zastosowanie wśród miłośników sportu niezależnie od dyscypliny.

Po monohydrat kreatyny możesz sięgnąć zarówno, gdy trenujesz sporty sylwetkowe, jak i siłowe. Jego głównym zadaniem jest **pobudzenie syntezy białek**, przyspieszając tym samym rozbudowywanie tkanki mięśniowej. Suplement powstaje z połączenia kreatyny i cząstek wody. W zależności od swoich preferencji możesz sięgnąć po proszek lub tabletki, które odznaczają się wysoką przyswajalnością.

## Jakie efekty daje monohydrat kreatyny?

Naturalnie kreatyna produkowana jest w wątrobie. Jej wytwarzanie jest jednak wyjątkowo czasochłonnym procesem. Monohydrat kreatyny uczestniczy w syntezie białek, **pomagając w budowaniu tkanki mięśniowej**. Dzięki temu przyspiesza efekty treningowe oraz pozwala na szybsze osiągnięcie postawionych celów. Dlatego właśnie wielu sportowców decyduje się na zewnętrzne suplementowanie tego związku organicznego.

Co więcej, kreatyna **zmniejsza kwasowość w mięśniach**, przez co wspomaga naturalną regenerację i zapobiega nadmiernemu przeciążeniu tkanek. Zmniejsza ryzyko wystąpienia uciążliwych dolegliwości, które często towarzyszą intensywnym treningom. Zwiększenie ATP w organizmie **redukuje odkładanie się tkanki tłuszczowej**, kompleksowo działając na skuteczność planu treningowego.

[Zdrowa redukcja masy ciała](#) - o czym należy pamiętać?

## Po jakim czasie widać efekty stosowania kreatyny?

Sposób suplementacji zależy będzie od poziomu zaawansowania oraz masy ciała sportowca. W zależności od swoich potrzeb możesz zdecydować się na **suplementację stałą**, która nie powinna trwać dłużej niż 40 dni lub **cykliczną**, która najczęściej zajmuje ok. 2 tygodni. Najczęściej pierwsze efekty widoczne będą po ok. dwóch tygodniach ćwiczeń. Niektóre metody suplementacji umożliwiają jednak **uzyskanie efektów już po kilku dniach**.

Kreatyna zwiększy siłę, pozwalając na przeprowadzanie **dłuższych i bardziej efektywnych treningów**. Warto pamiętać o tym, że podwyższony poziom kreatyny utrzymuje się we krwi do 6-8 tygodni po zaprzestaniu suplementacji.

*Artykuł sponsorowany.*

Źródło: <https://www.infoilawa.pl/aktualnosci/item/73061-kiedy-warto-siegnac-po-monohydrat-kreatyny>