



کراتین اس ان ان SNN Creatine یک مکمل محبوب در بین بدنسازان و ورزشکاران است که به افزایش قدرت، عضله سازی و ریکاوری کمک می کند. می توان گفت که SSN یک برند معتبر در زمینه تولید مکمل های ورزشی است که بیش از 20 سال سابقه فعالیت دارد. این برند به دلیل کیفیت بالا محصولات خود توانسته در بین پرتعدادترین ها در میان ورزشکاران باشد. این کمپانی دارای تنوع وسیعی از محصولات ورزشی بوده که هر کدام مزایای خاص خود را دارند. ممکن است برای شما هم این سوالات پیش آمده باشد که کراتین چیست؟ مصرف آن چه مزایی دارد و چه کسانی مجاز به مصرف هستند؟ کراتین snn ساخت کجاست؟ و ... در ادامه به تمامی این سوالات پاسخ خواهیم داد.

اما یکی از سوالات مهم این است که چرا این مکمل ورزشی مفید است؟ بخشی از انرژی بدن به خصوص ماهیچه های اسکلتی از طریق ماده ای به نام کراتین تامین می شود. مقداری از این ماده از کبد، کلیه و پانکراس ترشح می شود. بخش دیگری از این ماده را می توانید به واسطه مواد غذایی که در طی روز مصرف می کنید، بدست آورید. موادی همچون گوشت، مرغ به خصوص سینه مرغ، ماهی و انواع لبنیات. اما برخی از افراد ممکن است نیاز به مقدار کراتین بیشتری داشته باشند که نمی توان همه آن را از طریق رژیم غذایی بدست آورد. بدنسازان و ورزشکاران به دلیل نیاز به انرژی بیشتر و همچنین فرایند ساخت و حجیم سازی عضلات، نیاز دارند تا روزانه مقدار بیشتری از این ماده دریافت کنند. به همین علت پودر کراتین اس ان ان استفاده می کنند. در ادامه به مزایا و نحوه عملکرد این ماده در بدن می پردازیم.



کراتین 300 گرمی سوپر نچرال نوتریشن | CREATINE 300gr SNN عدد

1

بروزرسانی قیمت: ۱۴۰۲/۱۲/۲۱ افزودن به سبد خرید

بستن

کراتین 300 گرمی سوپر نچرال نوتریشن | CREATINE 300gr SNN

۹۵۸,۰۰۰ تومان

مزایا این مکمل ورزشی و نحوه عملکرد کراتین در بدن

مصرف این ماده به عضلات شما کمک می کند تا فسفو کراتین را ذخیره کنند، که منبع انرژی برای انقباضات عضلانی است. با افزایش ذخایر کراتین فسفات، می توانید سخت تر و طولانی تر تمرین کنید، که منجر به افزایش عضله سازی و قدرت می شود. همچنین این مکمل در بهبود حافظه و عملکرد نقش موثری نیز دارد. Creatine SNN باعث جذب آب به داخل سلول های عضلانی می شود. این امر باعث افزایش حجم سلولی و پمپ عضلانی شده که نقش به سزایی در حجیم شدن ماهیچه ها دارد. کراتین می تواند سنتز پروتئین را در عضلات افزایش دهد. سنتز پروتئین فرآیندی است که در آن عضلات شما پروتئین های جدید را برای ترمیم و رشد عضلات می سازند.

این ماده می تواند سطح هورمون های آنابولیک مانند تستوسترون و IGF-1 را افزایش دهد. این هورمون ها باعث عضله سازی بهتر می شوند. بهبود سلامت استخوان و کاهش خطر پوکی استخوان از دیگر مزایایی است که مصرف مکمل کراتین SNN اصلی به همراه دارد. این مکمل به طور مستقیم باعث چربی سوزی نمی شود، اما می تواند به طور غیرمستقیم به چربی سوزی کمک کند. عضلات کالری بیشتری نسبت به چربی می سوزانند، بنابراین افزایش توده عضلانی می تواند به افزایش کالری سوزی شما در طول روز کمک کند.

این ماده با افزایش متابولیسم به شما کمک می کند کالری بیشتری در طول روز بسوزانید. در نهایت کراتین می تواند التهاب و آسیب عضلانی ناشی از تمرینات ورزشی را کاهش دهد. التهاب می تواند باعث درد و خستگی عضلانی شود و ریکاوری را به تاخیر اندازد.

کراتین باعث کیفیت بهبود خواب نیز می شود زیرا خواب نقش مهمی در ریکاوری عضلات دارد. مصرف این مکمل برای اکثر افراد بی خطر است. با این حال، اگر مشکلات کلیوی دارید، قبل از مصرف با پزشک خود صحبت کنید. همچنین به خاطر داشته باشید که این محصول یک مکمل غذایی است و به تنهایی نمی تواند باعث افزایش قدرت و عضله سازی شود. برای رسیدن به این اهداف، باید یک برنامه ورزشی منظم داشته باشید و از یک رژیم غذایی سالم و متعادل پیروی کنید و در کنار آن ها از کراتین اس ان ان استفاده کنید.

نحوه مصرف و ترکیبات

رایج ترین روش مصرف Creatine SNN بارگیری اولیه است که در آن 5 گرم کراتین (در مجموع 20 گرم) را 4 بار در روز به مدت 5-7 روز مصرف می کنید. پس از بارگیری اولیه، می توانید دوز مصرفی خود را به 3-5 گرم در روز کاهش دهید. این روش مخصوص کسانی بوده که سطح این ماده در بدنشان و پایین بوده و می خواهند در مدت کم مقدار آن را افزایش دهند. اما شما می توانید آن را بدون بارگیری اولیه مصرف کنید. در این صورت، 3-5 گرم کراتین را در روز به مدت 4-6 هفته مصرف کنید. این نکته را در نظر داشته باشید که این محصول می تواند آب بدن را به شدت کاهش دهد. به همین علت در طول مصرف آن آب به اندازه کافی بنوشید. ترکیبات و مواد برند اس اس ان به نوع محصول کراتین آن بستگی دارد. اما به طور کلی حاوی ترکیباتی همچون پودر مونوهیدرات که رایج ترین نوع کراتین است و به طور موثری قدرت و عضله سازی را افزایش می دهد، برای جذب بهتر آن حاوی انواع کربوهیدرات ها نیز بوده، وجود الکتrolیت ها می توانند به تعادل مایعات بدن کمک کنند و از کم آبی بدن جلوگیری کنند. در نهایت به منظور ریکاوری بهتر انواع آمینو اسیدها در آن وجود دارد.

خرید کراتین snn اصلی

در نهایت به این سوال شما پاسخ می دهیم که کراتین snn ساخت کجاست؟ SNN (Super Natural Nutrition) یک شرکت تولید کننده مکمل های ورزشی است که در سال 2001 تأسیس شد. این کمپانی در ایالات متحده بوده و دارای تنوع بالایی از مکمل ها و پودرهای ورزشی است. علاوه بر پودر مونوهیدرات دارای محصولات از جمله پروتئین وی با قدرت جذب سریع، پودرهای قبل از تمرین برای افزایش انرژی، تمرکز و پمپ، چربی سوزها برای کاهش وزن و چربی و محصولات ریکاوری مانند مکمل های BCAA است. این شرکت از بهترین مواد موجود استفاده می کند و تمام محصولات آن در یک مرکز تولیدی دارای گواهینامه GMP تولید می شوند. SNN همچنین به نوآوری متعهد است و دائماً محصولات و فرمول های جدیدی را توسعه می دهد. محصولات تولید شده توسط این برند یک انتخاب عالی برای ورزشکارانی است که به دنبال مکمل های با کیفیت و موثر هستند. این شرکت با داشتن تنوع بالایی از محصولاتی که ارائه می دهد، می تواند به شما در رسیدن به اهداف تناسب اندام خود کمک کند.

مهم است که محصولات مورد نیاز خود را از جایی مطمئن و با اعتبار تهیه کنید. به همین علت فروشگاه جزیره مکمل به دلیل سابقه درخشان و جلب رضایت مشتریان توانسته به یکی از مطمئن ترین های در زمینه فروش این محصولات تبدیل شود. شما می توانید تمامی محصولات کراتین اس اس ان و محصولات دیگر برند ها را از فروشگاه های آنلاین مانند جزیره مکمل خریداری کنید.