



کراتین استارلنز Creatine starlabs محصول برند starlabs اسپانیا بوده که در ایران توسط شرکت داروسازی کوثر تولید و به عرضه می رسد. استارلنز یک شرکت مکمل های ورزشی است که در سال 2008 تاسیس شد. این شرکت محصولات مختلفی از مکمل ها را تولید می کند، از جمله پروتئین، کراتین و چربی سوز. این کمپانی به دلیل تولید و ارائه محصولات با کیفیت بالا و قیمت های مقرون به صرفه خود شناخته شده است. محصولات این برند در بیش از 100 کشور جهان به فروش می رسد. این شرکت توسط تیمی از ورزشکاران و متخصصان تغذیه تاسیس شده است که متعهد به ارائه محصولات با کیفیت بالا برای کمک به مردم برای رسیدن به اهداف تناسب اندام خود هستند. در ادامه قصد داریم این مکمل و مزایا و فواید استفاده از آن را به طور دقیق بررسی کنیم. در ادامه با وبلاگ جزیره مکمل همراه باشید.

برای آشنایی با مکمل کراتین می توان گفت که کراتین یک اسید آمینه طبیعی (ساختمان پروتئین) است که در بدن انسان یافت می شود و همچنین در گوشت، لبنیات و ماهی نیز وجود دارد. در طول تمرینات با شدت بالا، کراتین فسفات به ATP تبدیل می شود که منبع اصلی انرژی است و عمدتاً در سلول های عضلانی ذخیره می شود و در آنجا استفاده می شود. این نه تنها باعث افزایش انرژی برای عضلات می شود بلکه می تواند منجر به افزایش قدرت و حجم توده عضلانی و افزایش تراکم استخوان نیز شود.



جزیره مکمل

کراتین CR5 استارلیز | Starlabs CR5 Creatine عدد

1

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

بستن

کراتین CR5 استارلیز | Starlabs CR5 Creatine

۱,۰۹۸,۰۰۰ تومان

مکمل کراتین CR5 استارلیز برای چه کسانی مناسب است؟

پودر سی آر 5 یک مکمل کراتین از کراتین استارلیز است که ورزشکاران و بدنسازان برای افزایش قدرت، استقامت و عضله سازی از آن استفاده می کنند. به طور کلی اکثر این دسته از مکمل ها حاوی کراتین مونوهیدرات هستند که موثرترین شکل کراتین بوده و معمولاً خالص و میکرونیزه است، به این معنی که بدن به راحتی آن را جذب می کند. این مکمل بی خطر بوده و برای اکثر افراد منع مصرفی ندارد. اما دسته ای از افراد هستند که از مصرف Creatine starlabs سود بیشتری می برند. ورزشکاران رشته های قدرتی و استقامتی، وزنه برداران و بدنسازان، علاقه مندان به تناسب اندام و همچنین گیاه خواران، به دلیل اینکه کراتین به طور طبیعی در گوشت یافت می شود، گیاهخواران و وگان ها ممکن است ذخایر کراتین کمتری داشته باشند و مصرف مکمل می تواند برای آنها مفید باشد. در ادامه به بررسی فواید مصرف این مکمل می پردازیم. با وبلاگ جزیره مکمل همراه باشید.

مزایا مصرف کراتین استارلیز

این مکمل ورزشی به عضلات شما در طول تمرینات با شدت بالا سوخت رسانی می کند، که منجر به افزایش قدرت و توان ، به ویژه برای فعالیت هایی مانند وزنه برداری و دوی سرعت می شود. در این پروسه کراتین به کراتین فسفات تبدیل می شود و ابتدا در سلول های ماهیچه ای ذخیره می شود، جایی که برای انرژی استفاده می شود. در طول تمرین یا تمرین با شدت بالا، فسفوکراتین به ATP (آدنوزین تری فسفات) تبدیل می شود که منبع اصلی انرژی است.

طبق مطالعات صورت گرفته پودر سی آر 5 می تواند عملکرد را در ورزش های مختلف از جمله دوی سرعت، وزنه برداری، دوچرخه سواری و شنا بهبود بخشد. Creatine starlabs می تواند درد و خستگی عضلانی را پس از ورزش کاهش دهد و به ریکاوری سریع تر کمک کند و تا شما بتوانید سخت تر تمرین کنید. در حالی که کراتین به طور کلی بی خطر است، ممکن است عوارض جانبی خفیفی مانند نفخ، گرفتگی عضلات یا ناراحتی معده، به ویژه در دوزهای بالا، ایجاد کند. همانطور که گفتیم این محصول برای عموم بی خطر است اما توصیه می شود تا افرادی که سابقه هرگونه بیماری کلیوی دارند، زنان باردار یا شیرده و افراد زیر 18 سال باید از مصرف مکمل کراتین خودداری کنند. اگر بیماری زمینه ای دارید یا دارو مصرف می کنید قبل از شروع هر مکمل جدیدی با پزشک معالج خود مشورت کنید.

نکات مصرف Starlabs CR5 Ceratine

این محصول که به صورت پودر و در قوطی های 300 گرمی تولید و به فروش می رسد. شما می توانید یک اسکوپ که 5 گرم است را با آب و انواع نوشیدنی و آب میوه های ورزشی مخلوط و سرو کنید. بهترین تایم پیشنهاد شده برای مصرف 30 الی 60 دقیقه قبل از فعالیت ورزشی است. این کار به شما کمک می کند تا در طول ورزش انرژی داشته و باشید و با عملکرد بهتری ورزش کنید و همچنین فرایند عضله سازی و حجیم شدن ماهیچه ها بهتر طی می شود. کراتین CR5 استارلبز زمانی که بعد از تمرین مصرف شود باعث انتقال آب، کربوهیدرات ها و اسیدهای آمینه به عضلات می شود که به ریکاوری بهتر و کاهش درد ماهیچه ها و همچنین افزایش رشد عضلات کمک می کند. به دلیل اینکه مصرف این مکمل باعث کاهش آب بدن می شود، توصیه می شود تا برای جلوگیری از دهیدراته شدن بدن و عوارض آن که شامل سردرد و سرگیجه می شود، در طول مصرف آن آب فراوان بنوشید.

خرید مکمل کراتین CR5 استارلبز

Creatine starlabs برای ورزشکاران و علاقه مندان به تناسب اندام طراحی شده تا بتوانند در کنار رژیم غذایی مناسب و فعالیت ورزشی به هیکل ایده آل خود برسند. طبق آنچه که در این وبلاگ توضیح دادیم پودر CR5 یک مکمل کراتین مونوهیدرات خالص است و به منظور افزایش قدرت و توان، حجیم تر شدن عضلات و همچنین بالارفتن انرژی استفاده می شود. محصولات Starlabs در آزمایشگاه های شخص ثالث آزمایش می شوند تا اطمینان حاصل شود که آنها ایمن و موثر هستند. این شرکت همچنین طیف گسترده ای از محصولات را مانند پروتئین وی استارلبز که یک پروتئین وی با کیفیت بالا است که برای کمک به عضله سازی و ریکاوری بهتر است، مکمل های پیش از تمرین برای کمک به افزایش انرژی و تمرکز، چربی سوز ها برای کاهش وزن و کاهش چربی بدن، طراحی و تولید کرده. اگر به دنبال مکمل های با کیفیت بالا و مقرون به صرفه هستید Starlabs یک برند عالی برای شما است.

خرید مکمل کراتین استارلبز از جزیره مکمل

اگر ورزشکار و یا بدنساز باشید احتمالاً یکی از بزرگترین دغدغه هایتان پیدا کردن جایی معتبر و مطمئن برای خرید مکمل های اصل و باکیفیت و مولتی ویتامین های مورد نیازتان است. فروشگاه جزیره مکمل مفتخر است که در طی سالیان متمادی توانسته با تنوع بالا محصولات در زمینه فروش مکمل های ورزشی رضایت مشتریان زیادی را به خود جلب کند. این فروشگاه دارای تمامی پودر ها، مکمل های ورزشی و انواع مولتی ویتامین های مورد نیاز ورزشکاران، از تمامی برند های معتبر دنیا است. شما می توانید برای سفارش و مشاوره، با پشتیبانان ما در ارتباط باشد. برای مشاهده تنوع اجناس و سفارش محصولات مورد نظر خود کافیست به وب سایت داروخانه آنلاین جزیره مکمل مراجعه کنید و به راحتی سفارش خود را ثبت و منتظر تحویل آن باشید.