



در دنیای پرهیاهوی مکمل های ورزشی، **کراتین ایرون مکس** به عنوان یکی از محبوب ترین و پرفرمدارترین مکمل ها شناخته می شود. این مکمل ورزشی با اثربخشی فوق العاده در افزایش قدرت و عضله سازی، به انتخابی ایده آل برای ورزشکاران در رشته های مختلف تبدیل شده است. آیرون مکس یک شرکت آلمانی تغذیه ورزشی است که در سال 2004 تأسیس شد. آنها به یک بازیگر برجسته در بازار اروپا تبدیل شده اند و طیف گسترده ای از مکمل های با کیفیت بالا و قیمت رقابتی را برای ورزشکاران و علاقه مندان به تناسب اندام ارائه می دهند.

کراتین به طور طبیعی در بدن یافت می شود و نقش مهمی در تولید انرژی عضلات ایفا می کند. مکمل آن با افزایش ذخایر این ماده در عضلات، به شما کمک می کند تا تمرینات سخت تر و پرفشارتری را تجربه کنید و در نهایت به عضله سازی و افزایش قدرت خود دست پیدا کنید. این محصول با تامین انرژی در دسترس از طریق فسفوکراتین، به کاهش آسیب و حفظ توده عضلانی و همچنین کاهش تجزیه پروتئین عضلات کمک می کند. همانطور که قبلا ذکر شد، این ماده نقش مهمی در پر کردن ATP یعنی منبع انرژی اولیه برای انقباضات ماهیچه ای را، ایفا می کند. با تسهیل سنتز پروتئین، این ماده می تواند سرعت بازیابی ذخایر انرژی در سلول های عضلانی را افزایش دهد که در نتیجه همه این ها بالارفتن سطح انرژی و افزایش قدرت توان است. در ادامه به بررسی دقیق تر محصولات این برند می پردازیم، تا شما بتوانید با آگاهی کامل نسبت به محصولات موجود در بازار تصمیم خود را برای خرید مکمل بگیرید.

منابع طبیعی کراتین

همانطور که در قسمت قبلی اشاره کردیم، بخشی از کراتین مورد نیاز بدن ما از طریق مواد غذایی که در طی روز مصرف می کنیم به دست می آید. البته این موضوع مهم است که بدانید، اگر ورزشکار رشته ها قدرتی هستید، به انرژی بیشتری در طی روز نیاز دارید و همچنین به دلیل فرایند عضله سازی و حجیم شدن ماهیچه ها، مصرف تنها این مواد غذایی نمی تواند مقدار کراتین مورد نیاز شما در طی روز تامین کند. به همین علت در کنار مصرف آن ها لازم است تا از **کراتین ایرون مکس 250 گرمی** نیز استفاده کنید منابع طبیعی کراتین: گوشت قرمز، مانند گوشت گاو و گوسفند، غنی ترین منبع کراتین هستند، ماهی های چرب، مانند سالمون، تن و شاه ماهی، محصولات لبنی و تخم مرغ. اما تخم مرغ حاوی مقادیر کمتری کراتین است، اما به دلیل پروتئین بالا و سایر مواد مغذی مفید، می تواند به تولید آن در بدن کمک کند.

همچنین دیگر مواد مغذی هستند که به تولید بیشتر این ماده کمک می کنند:

- **بیوتین:** بیوتین یک ویتامین B است که در تولید کراتین نقش دارد. منابع خوب بیوتین شامل تخم مرغ، جگر، قارچ، آجیل و سبزیجات برگ سبز است.
- **اسید آمینه های ضروری:** اسید آمینه های ضروری سیستئین، آل آرژنین و گلیسین برای تولید کراتین در بدن مورد نیاز هستند. منابع خوب این اسیدهای آمینه شامل گوشت، ماهی، تخم مرغ، لبنیات و حبوبات است.
- **ویتامین A:** ویتامین A برای سنتز کراتین مورد نیاز است. منابع خوب ویتامین A شامل سیب زمینی شیرین، هویج، اسفناج و کدو حلوایی است.

نکات و نحوه مصرف

به طور کلی مصرف کراتین ایرون مکس برای عموم افراد بی خطر است اما ممکن است در ابتدای شروع دوره مصرف، عوارضی همچون ناراحتی های معده و سردرد را تجربه کنید. توصیه می شود افراد مبتلا به بیماری های کلیوی، نوجوانان زیر 18 سال و همچنین مادران باردار و یا شیرده از این محصول استفاده نکنند و یا قبل از مصرف با پزشک متخصص و یا مربی خود در خصوص مصرف و یا عدم مصرف آن مشورت کنند. **Creatine ironmaxx** بدون گلوتن، بدون لاکتوز، بدون آسپارتام و بدون مخمر است و افرادی که نسبت به آن ها آلرژی دارند به راحتی می توانند از آن استفاده کنند. این محصول حاوی پودر کراتین مونوهیدرات 100 درصد بوده و همچنین دارای اسیدهای آمینه آل-کراتین نیز است. اگر سطح کراتین بدن شما پایین است بهتر از برای مصرف از بارگیری پیروی کنید. بدین صورت که 5 گرم کراتین را 4 بار در روز (در مجموع 20 گرم) به مدت 5 تا 7 روز مصرف می کنید سپس به مدت 4 تا 6 هفته روزانه فقط 5 گرم کراتین مصرف کنید. به موضوع توجه داشته باشید که این محصولات فقط در کنار یک رژیم صحیح و اصولی، انجام فعالیت های ورزشی و در نهایت داشت خواب کافی، می توانند مسیر رسیدن به تناسب اندام را برای شما آسان تر کنند.

کراتین ایرون مکس 250 گرمی

این مکمل در قوطی ها پلاستیکی 250 گرمی تولید شده و حاوی 50 سروینگ 5 گرمی است. برند IronMaxx بر استفاده از مواد اولیه درجه یک و رعایت استانداردهای کنترل کیفیت دقیق در طول فرایند تولید تاکید دارد. سبد محصولات متنوعی را به ورزشکاران و بدنسازان را ارائه می دهند، از جمله پودرهای پروتئین، افزایش وزن، کراتین BCAA قبل از تمرین، بعد از تمرین

و سایر مکمل های تناسب اندام و همچنین در مقایسه با سایر برندهای معتبر، محصولات آبرون مکس مقرون به صرفه تر هستند و محصولات تولیدی این برند آلمانی، اکنون در بیش از 100 کشور، در سراسر جهان در دسترس هستند.



کراتین ایزون مکس 250 گرمی | Creatine Creatine IRon Maxx 250 gr عدد

1

بروزرسانی قیمت: ۱۴۰۲/۱۲/۱۸ افزودن به سبد خرید

بستن

کراتین ایزون مکس 250 گرمی | Creatine Creatine IRon Maxx 250 gr

۷۹۰,۰۰۰ تومان ۷۱۱,۰۰۰ تومان

خرید مکمل کراتین ایزون مکس اصل از جزیره مکمل

در حالی که این مکمل به دلیل مزایای آن در رشد و عملکرد عضلات شناخته شده است، اما دارای مزایایی دیگری نیز بوده که در ادامه به آن می پردازیم. ورزش شدید باعث التهاب عضلات و در نتیجه باعث ایجاد درد می شود. این مکمل به دلیل تسریع کردن زمان ریکاوری و خواص ضد التهابی، می تواند درد پس از انجام فعالیت ورزشی را کاهش دهد.

این ماده آب را به داخل سلول های عضلانی می کشد و منجر به حجم دادن به سلول ها می شود که به آن بالا رفتن هیدراتاسیون نیز گفته می شود. این افزایش هیدراتاسیون باعث تحویل مواد مغذی به بافت عضلانی شده و پروسه حذف مواد زائد را تسهیل کند. همچنین **Creatine ironmaxx** سطح برخی از هورمون های آنابولیک مانند IGF-1 را که در ترمیم و رشد عضلات نقش دارند، افزایش می دهد. این تأثیر هورمونی می تواند به بهبودی سریع تر و حجیم شدن عضلات کمک کند. مکمل های کراتین به یک انتخاب محبوب در میان ورزشکاران و علاقه مندان به تناسب اندام تبدیل شده اند که به دنبال افزایش سطح انرژی و عملکرد خود در طول ورزش هستند.

همانطور که گفته شد این برند، دارای تنوع بالایی از محصولات است. اما همیشه سخت ترین کار برای بدنسازان و ورزشکاران دسترسی به منبعی معتبر مطمئن با تنوع جنس بالا برای خرید مکمل است. شما می توانید به راحتی با مراجعه به وب سایت فروشگاه جزیره مکمل، تمامی مولتی ویتامین ها و پودر های ورزشی مورد نیاز خود از تمامی برند های معروف و معتبر در این زمینه را، از ما تهیه کنید.