



کراتین بی پی ای BPI Creatine یک مکمل کراتین محبوب از BPI Sports یک برند محبوب در دنیای مکمل های ورزشی است. این برند محصولات متفاوتی را تولید و عرضه می کند. به طور کلی همانطور که ممکن است بدانید این ماده، یک ترکیب طبیعی بوده که در بدن یافت می شود و در طول تمرینات با شدت بالا باعث تولید انرژی در عضلات می شود. در نتیجه مصرف مکمل های آن می تواند به افزایش سطح این ماده در عضلات کمک کنند که منجر به تولید انرژی بیشتر برای شما در حین ورزش خواهد شد. منابع طبیعی مختلفی هم شامل این ماده هستند. برای مثال در برخی غذاها مانند گوشت قرمز و ماهی یافت می شود. ما در وبلاگ جزیره مکمل، در ادامه به مزایای مصرف این محصول می پردازیم.

مزایای مصرف مکمل کراتین

عموما ورزشکاران و بدنسازان به منظور حجیم تر شدن عضلات از انواع مکمل ورزشی استفاده می کنند اما این نکته را در نظر داشته باشید که این محصولات فقط در این جهت استفاده نمی شوند و دارای فواید دیگری نیز هستند. در ادامه به مزایای مصرف **BPI Creatine** می پردازیم.

- **افزایش قدرت و حجم عضلانی:** این شناخته شده ترین مزیت کراتین بی پی ای داروخانه بوده و باعث سوخت ماهیچه ها در طول تمرینات با شدت بالا شده که در نتیجه منجر به رشد بیشتر عضلات و بهبود افزایش قدرت می شود.

- **کاهش تجزیه عضلانی:** مصرف این مکمل به کاهش تجزیه پروتئین عضلانی پس از ورزش کمک کرده و باعث رشد و ریکاوری بهتر عضلات شما می شود.
- **عملکرد ورزش:** مکمل کراتین اغلب باعث بهتر شدن عملکرد در تمرینات کوتاه مدت و با شدت بالا مانند وزنه برداری، دوی سرعت و دوچرخه سواری است. این ماده با پر کردن مجدد ATP (منبع انرژی اولیه بدن برای انقباضات عضلانی) منجر به بهبود عملکرد شما در حین ورزش می شود.
- **اثرات محافظتی عصبی:** باتوجه به تحقیقات صورت گرفته، گفته شده مصرف این مکمل می تواند در جهت بهبود بیماری های عصبی مانند بیماری پارکینسون و بیماری هانتینگتون موثر واقع شود.



موجودی: 50 عدد در انبار

وی ۱۹۰۰ گرم + کراتین ۳۰۰ گرم + بی سی ای ای ۳۰۰ گرم - bpi عدد

1

بروزرسانی قیمت: ۱۴۰۲/۱۲/۱۳ افزودن به سبد خرید

بستن

وی ۱۹۰۰ گرم + کراتین ۳۰۰ گرم + بی سی ای ای ۳۰۰ گرم - bpi

۶,۲۶۷,۰۰۰ تومان



موجودی: 30 عدد در انبار

وی ۱۹۰۰ گرم + کراتین ۳۰۰ گرم - bpi عدد

1

بروزرسانی قیمت: ۱۴۰۲/۱۲/۱۵ افزودن به سبد خرید

بستن

وی ۱۹۰۰ گرم + کراتین ۳۰۰ گرم - bpi

۵,۰۱۹,۰۰۰ تومان



موجودی: 50 عدد در انبار

وی ۱۹۰۰ گرم+کراتین+پمپ - bpi عدد

1

بروزرسانی قیمت: ۱۴۰۲/۱۲/۰۲ افزودن به سبد خرید

بستن

وی ۱۹۰۰ گرم+کراتین+پمپ - bpi

۶,۳۶۶,۰۰۰ تومان



کراتین مونوهیدرات بی پی ای | Creatine bpi عدد

1

بروزرسانی قیمت: ۱۴۰۲/۱۲/۱۵ افزودن به سبد خرید

بستن

کراتین مونوهیدرات بی پی ای | Creatine bpi

۱,۰۸۵,۰۰۰ تومان - ۱,۰۳۰,۷۵۰ تومان

انواع کراتین های بی پی ای اسپرت

BPI طیف وسیعی از کراتین ها را برای پاسخگویی به نیازهای مختلف ورزشکاران ارائه می دهد. برخی از محبوب ترین کراتین های این برند عبارتند از: بست کراتین، میکرونیزه، قلیایی و AKG است. به یاد داشته باشید استفاده از کراتین بی پی ای اصل می تواند مسیر رسیدن به اندام ایده آل را برای شما هموار کند اما همیشه باید یک رژیم غذایی متعادل، ورزش منظم و خواب مناسب را در اولویت قرار دهید تا نتیجه دلخواه خود را بگیرید. در ادامه به طور دقیق تر با انواع محصولات بی پی ای آشنا می شویم:

• کراتین مونوهیدرات

این محصول یک مکمل موثر برای افزایش قدرت، اندازه و ریکاوری عضلات است. این محصول با افزایش تولید فسفوکراتین، منبع اصلی انرژی عضلات، به افزایش قدرت کمک می کند و با کاهش اسید لاکتیک، محصول جانبی متابولیسم عضلات که می تواند باعث خستگی شود که در نهایت باعث بهبود ریکاوری عضلات می شود.

• کراتین میکرونیزه

این مکمل شکل خالصی از کراتین است که به صورت مکانیکی به ذرات ریز تبدیل شده و باعث می شود که بدن راحت تر جذب آن شود. این فرآیند باعث می شود تا بافت شن و طعم نامطبوع مرتبط با مکمل های کراتین از بین برود و مصرف آن را آسان تر شود. این محصول به دلیل اینکه یک کراتین 100٪ خالص است علاوه بر قدرت عضله سازی بالا به افزایش قدرت و کاهش خستگی در طول تمرینات شدید کمک می کند. این محصول می تواند 5 گرم کراتین روزانه شما را تامین کند به همین منظور آن را به انتخابی محبوب در میان ورزشکاران و بدنسازانی که به دنبال حجم عضلانی بدون چربی هستند تبدیل می کند.

• بست کراتین

این محصول ترکیبی از 6 نوع مختلف کراتین، شامل کراتین مونوهیدرات، کراتین مگنو پاور و کراتین AKG است. این محصول برای افزایش عضله سازی، قدرت و عملکرد ورزشی طراحی شده است. برای حمایت از رشد، قدرت و عملکرد عضلات طراحی شده است. BPI Best Creatine یک مکمل کراتین است که برای افزایش قدرت، عضله سازی و بهبود عملکرد

ورزشی طراحی شده است.

•کراتین قلیایی با pH بافر

این محصول کراتین مونوهیدراتی است که pH آن به حالت خنثی تنظیم شده است. این کار ممکن است به جلوگیری از تبدیل کراتین به کراتینین، که یک محصول زائد است، کمک کند. یک مکمل کراتین است که برای افزایش قدرت و انرژی، عضله سازی و بهبود عملکرد ورزشی طراحی شده است. این محصول از کراتین مونوهیدرات تشکیل شده است که با مواد قلیایی مانند بیکربنات سدیم یا هیدروکسید سدیم بافر شده است.

•کراتین AKG

یک مکمل کراتین است که به منظور افزایش قدرت، عضله سازی و بهبود عملکرد ورزشی توسط برند بی پی ای اسپرت تولید و عرضه شده است. این محصول نیز دارای کراتین مونوهیدرات بوده که به آلفا-کتوگلو تارات (AKG) متصل شده است. AKG پیش ساز گلوتامین است، اسید آمینه ای که برای عضله سازی و ریکاوری مهم است.

بهترین زمان و نحوه مصرف کراتین

بهترین زمان مصرف کراتین بی پی ای 600 گرمی و یا با گرم های متفاوت، به نوع آن و اهداف شما بستگی دارد. اما دوز توصیه شده برای همه آنها 5 گرم در طی روز است که شما می توانید آن را همراه با آب و یا انواع نوشیدنی ها استفاده کنید. در اینجا چند نکته کلی برای بهترین زمان مصرف آورده شده است: مصرف کراتین مونوهیدرات قبل از تمرین می تواند به شما کمک کند تا سخت تر و طولانی تر تمرین کنید و منجر به افزایش قدرت و عضله سازی می شود. اما مصرف آن بعد از تمرین می تواند به عضلات شما کمک کند تا سریعتر ریکاوری شوند. کراتین میکرونیزه به طور کلی سریعتر از مونوهیدرات جذب می شود، بنابراین می توانید آن را در هر زمانی از روز مصرف کنید. کراتین قلیایی به دلیل اینکه pH بالاتری که دارد می تواند به جذب بهتر آن کمک کند و کراتین AKG به خاطر اینکه به اسید آمینه اسید آلفا کتوگلو تارات متصل است و می تواند باعث افزایش ریکاوری و عملکرد عضلات شود، می توانید آن ها را در هر زمانی از روز مصرف کنید. بی پی ای اصل به طور کلی بی خطر است و عوارض جانبی کمی دارد اما توصیه می شود تا بیماران کلیوی و زنان باردار و شیرده از مصرف آن خودداری کنند.

خرید کراتین بی پی ای در جزیره مکمل

قبل از خرید محصولات بی پی ای لازم است که آن ها را بشناسید و از جای معتبری خریداری کنید. کراتین بی پی ای ۶۰۰ گرمی بوده و در قوطی های پلاستیکی در بازار موجود هستند که شما می توانید آن ها را از داروخانه ها و فروشگاه های آنلاین خریداری کنید. اگر قصد سفارش انواع مکمل ها را دارید مهم است از جایی معتبر خریداری کنید به همین منظور شما می توانید با اطمینان کامل تمامی مکمل های مورد نیاز خود را از فروشگاه جزیره مکمل تهیه کنید.