



کراتین ترک Creatine Trec یکی از محصولات پرفروش از برند ترک نوتریشن در میان ورزشکاران و بدنسازان بوده. این شرکت که نامی آشنا در دنیای مکمل‌های ورزشی است که در سال 2001 میلادی در کشور لهستان آغاز به کار کرده است و توانسته با ارائه محصولات با کیفیت بالا و قیمت مناسب، به سرعت در میان ورزشکاران و علاقه مندان به تناسب اندام محبوبیت پیدا کند و به عنوان یک انتخاب ایده آل برای علاقه مندان به تناسب اندام شناخته شود. در ادامه این مطلب قصد داریم تا به طور دقیق تر این مکمل کراتین را بررسی کنیم و تمامی سوالات شما را پاسخ دهیم. پس برای کسب اطلاعات بیشتر درباره این محصول، تا انتهای متن همراه وبلاگ جزیره مکمل باشید.

مکمل کراتین چیست و چه مزایایی دارد؟

کراتین، یکی از محبوب ترین و پر کاربرد ترین مکمل های ورزشی در جهان است که به افزایش قدرت، حجم عضلات و بهبود عملکرد ورزشی کمک می‌کند. روزانه مقدار کمی از این ماده به طور طبیعی در کبد، کلیه ها و پانکراس سنتز می شود. همچنین در عضلات شما برای تامین انرژی به ویژه هنگام انجام فعالیت های ورزشی کوتاه مدت اما با شدت بالا مانند وزنه برداری یا دوی سرعت، مقداری کراتین وجود دارد.

البته این ماده در برخی از مواد غذایی مانند لبنیات ها، گوشت قرمز و ماهی نیز موجود است و شما می توانید بخشی از کراتین

مورد نیاز بدن خود را از طریق مصرف این مواد در رژیم غذایی خود بدست آورید. اما این نکته را در نظر داشته باشید که اگر ورزشکار هستید، مصرف تنها این مواد غذایی نمی تواند تمام کراتین مورد نیاز روزانه شما را تامین کند و لازم است تا در کنار آن از کراتین ترک لاین اصلی نیز استفاده کنید. کراتین با پر کردن آدنوزین تری فسفات (ATP) منبع انرژی اولیه سلول های عضلانی، به حفظ شدت و توان خروجی شما در تمرینات کوتاه مدت و انفجاری کمک می کند و در نتیجه باعث افزایش انرژی شما می شود. تحقیقات نشان می دهد که این مکمل می تواند با افزایش احتباس آب در عضلات (معروف به حجم دهی سلولی) و تحریک سنتز پروتئین به رشد ماهیچه ها کمک کند. همچنین می تواند با سریع تر کردن تایم ریکاوری پس از تمرینات شدید، درد عضلانی را کاهش دهد.

آیا مصرف کراتین ترک لاین اصل عوارضی هم دارد؟

به طور کلی و در صورت استفاده مناسب از مکمل Creatine Trec عوارضی به همراه ندارد و برای اکثر بزرگسالان سالم بی خطر در نظر گرفته شده. اما برخی ازموارد نادر در افراد ممکن است با مصرف این محصول دچار عوارض خفیفی شوند. این عوارض معمولاً ناراحتی های گوارشی مانند نفخ، اسهال و معده درد بوده. به همین علت توصیه می شود قبل از مصرف با پزشک معالج خود مشورت کنید. همچنین بانوان باردار و یا شیرده و افراد مبتلا به بیماری های کلیوی باید از مصرف این مکمل خودداری کنند.

کراتین می تواند باعث جذب آب بیشتر در عضلات شود و باعث حجیم سازی ماهیچه های شما می شود که اینکار باعث افزایش وزن نیز می شود. پس اگر افزایش وزن دارید سعی کنید استفاده از این محصول را محدود کنید. اما اگر دچار کمبود وزن هستید و به دنبال ساخت عضله، مصرف این مکمل می تواند شما را به هدف دلخواهتان برساند. شاید این سوال برای شما هم ایجاد شده باشد که آیا مصرف این محصول باعث ریزش مو می شود یا نه؟ طبق تحقیقات افرادی که سابقه ریزش مو ندارند مصرف این مکمل برای آنها مشکلی به وجود نمی آورد. اما اگر سابقه ریزش مو ارثی دارید ممکن است با مصرف این مکمل ورزشی، ریزش مو هایتان افزایش یابد.



موجودی: 2 عدد در انبار

کراتین سی ام 3 ترک نوتریشن ۵۰۰ گرمی | Trec Nutrition CM3 Gold 500g عدد

1

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

بستن

کراتین سی ام 3 ترک نوتریشن ۵۰۰ گرمی | Trec Nutrition CM3 Gold 500g

~~۱,۴۹۵,۰۰۰ تومان~~ ۱,۳۴۵,۵۰۰ تومان



موجودی: 6 عدد در انبار

کراتین سی ام 3 ترک نوتریشن 250 گرمی | CREATINE CM3 250gr TREC NUTRITION عدد

1

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

بستن

کراتین سی ام 3 ترک نوتریشن 250 گرمی | CREATINE CM3 250gr TREC NUTRITION

~~۸۹۷,۰۰۰ تومان~~ ۸۰۷,۳۰۰ تومان



کراتین 100% ترک نوتریشن 250 گرمی | CREATINE 100% TREC NUTRITION 250 gr عدد

1

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

بستن

کراتین 100% ترک نوتریشن 250 گرمی | CREATINE 100% TREC NUTRITION 250 gr

۷۶۵,۰۰۰ تومان - ۶۸۸,۵۰۰ تومان

نحوه مصرف کراتین ترک نوتریشن

هر سروینگ (1 پیمانه) کراتین ترک لاین اصلی 5 گرم بوده که شما می توانید آن را همراه با 250 میلی لیتر آب و یا آبمیوه مخلوط کنید و 30 دقیقه قبل از تمرین برای تامین انرژی مورد نیاز در هنگام فعالیت ورزشی و افزایش قدرت استفاده کنید و یک اسکوپ هم بعد از تمرین برای کاهش زمان ریکاوری و جلوگیری از درد عضلات مصرف کنید. همچنین مصرف مکمل کراتین صبح با معده خالی نیز می تواند به جذب بهتر آن کمک کند. این مکمل باعث کاهش آب بدن نیز می شود. به همین منظور توصیه می شود برای جلوگیری از دهیدراته شدن بدن آن را با آب فراوان مصرف کنید.

روش های مختلفی برای مصرف کراتین ترک نوتریشن وجود دارد اما روش بارگیری و نگهداری جز پرترفدار ترین روش ها برای مصرف این محصول هستند. در دوره بارگیری ، 5 گرم کراتین را 4 بار در روز به همراه نوشیدنی های دلخواه تان مصرف کنید. با این روش می توانید در زمان کوتاه سطح کراتین ماهیچه های خود را افزایش دهید. حداقل زمان این دوره 4 هفته و حداکثر زمان آن 8 هفته است. دوره نگهداری آن هم به صورت مصرف 5 گرم کراتین 1 تا 2 بار در روز به همراه آب یا نوشیدنی های دیگر است. این کار برای حفظ کراتین در ماهیچه ها صورت می گیرد.

مواد تشکیل دهنده Creatine Trec

کراتین ترک لاین اصلی از موادی تشکیل شده که باعث شده تا این محصول به یکی از پرترفدار ترین محصولات در میان ورزشکاران و علاقه مندان به تناسب اندام تبدیل شود. اصلی ترین و فعال ترین جزء مکمل های کراتین ترک نوتریشن، کراتین است انواع مختلفی از آن در این محصول وجود دارد اما رایج ترین و خالص ترین نوع آن کراتین مونوهیدرات است. همچنین برای افزایش جذب و حلالیت آن سدیم و برای تقویت سیستم ایمنی بدن و افزایش ریکاوری عضلات ویتامین C در این محصول وجود دارد. این نکته را هم در نظر داشته باشید صرفا مصرف مکمل های ورزشی نمی تواند شما را به اندام دلخواهتان برساند. پس در اولویت با رعایت رژیم غذایی درست و سالم و انجام تمرینات ورزشی سعی کنید به هدف خود برسید و سپس در کنار آن ها با مشورت مربی و پزشک خود از انواع مکمل ها برای راحتتر شدن مسیر تناسب اندام استفاده کنید.

قیمت کراتین ترک و خرید آن از فروشگاه جزیره مکمل

کراتین ترک 500 گرمی و 300 گرمی که در قوطی های پلاستیکی توسط این برند لهستانی تولید و در بازار عرضه می شود یک مکمل ورزشی با کیفیت بالا و قیمت مناسب است که به شما کمک می کند تا به اهداف ورزشی خود برسید. با انتخاب نوع مناسب آن و مصرف صحیح، می توانید شاهد افزایش قدرت، حجم عضلات و بهبود عملکرد ورزشی خود باشید.

به دلیل وجود محصولات تقلبی فراوان در بازار بی شک یکی از دغدغه های اصلی ورزشکاران و بدنسازان تهیه مکمل های ورزشی است. زیرا حتما باید از جایی معتبر و مطمئن خریداری شود تا عوارض جبران ناپذیری به همراه نداشته باشد. فروشگاه آنلاین جزیره مکمل با سابقه درخشان در زمینه فروش مکمل های ورزش و انواع ویتامین توانسته رضایت تمامی مشتریان خود را جلب کند. شما می توانید با مراجعه به فروشگاه آنلاین جزیره مکمل و مشاهده تنوع اجناس به راحتی خرید خود را ثبت کنید.