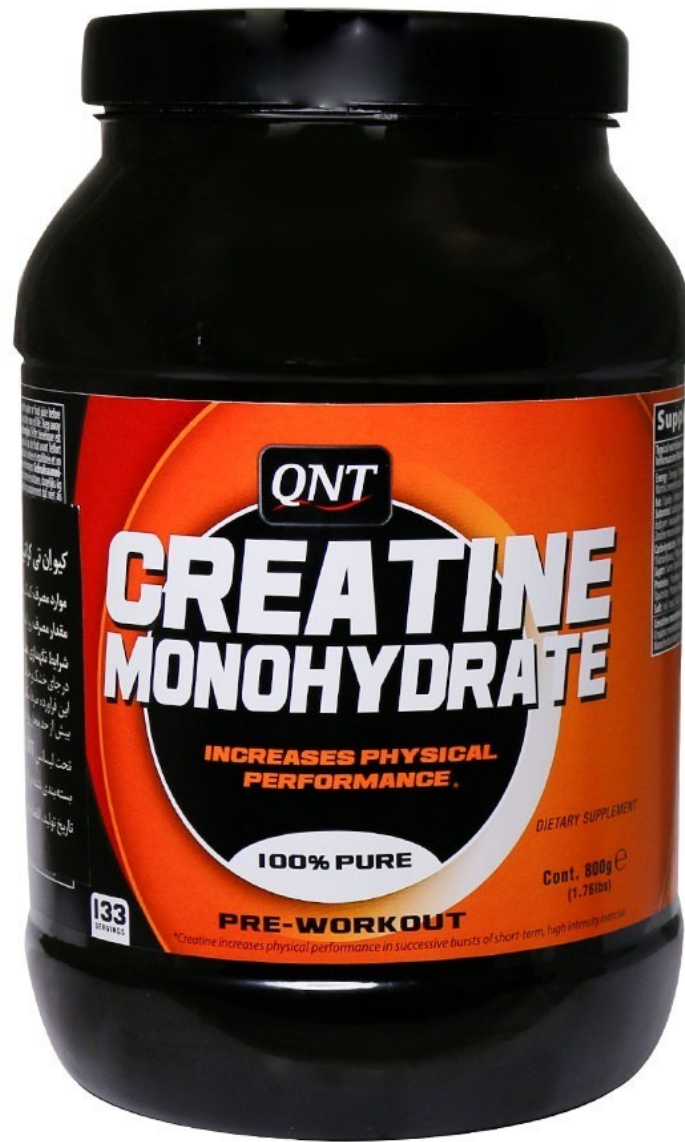




کراتین کیو ان تی یک مکمل کراتین مونوهیدرات است که به منظور کمک به افزایش قدرت و حجیم تر شدن عضلات طراحی شده. برند QNT در سال 1991 در بلژیک تأسیس شد. این شرکت با نوآوری و کیفیت بالا محصولات، به سرعت به یکی از بهترین ها در صنعت مکمل های ورزشی تبدیل شد. این برند طیف گسترده ای از مکمل های مرغوب را مناسب برای تمامی ورزشکاران، از مبتدی تا حرفه ای، ارائه می دهد. در ادامه این وبلاگ به بررسی کامل و مزایای مصرف این محصول می پردازیم.

اما پیش از آن باید به یک سوال مهم پاسخ دهیم و آن هم اهمیت استفاده از این مکمل کراتین است. به طور کلی ماهیچه ها برای تولید انرژی به این ماده نیاز دارند که بخشی از آن به طور طبیعی در کبد، کلیه ها و پانکراس تولید می شود. ۹۵٪ این ماده در بدن، در عضلات اسکلتی ذخیره می شود و مقادیر کمی از آن در عضله قلب، مغز، چشم و اعصاب ذخیره می شود. افرادی که عضلات بیشتری دارند، ورزشکاران رشته های ورزشی قدرتی و سرعتی و همچنین مردان به دلیل توده عضلانی بیشتر نسبت به زنان، سطح کراتین بالاتری نسبت دیگر افراد دارند. هنگامی که این ماده به عنوان مکمل مصرف می شود، می تواند ذخایر کراتین فسفات عضلات را افزایش دهد. این به ماهیچه های شما اجازه می دهد تا برای مدت طولانی تری با شدت بیشتری کار کنند. علاوه بر تولید انرژی، کراتین با افزایش ذخیره کراتین فسفات در عضلات، به افزایش قدرت و توان عضلات در فعالیت های کوتاه و شدید کمک می کند. همچنین با افزایش سرعت سنتز پروتئین و کاهش تجزیه پروتئین، باعث بهبود ریکاوری بعد از تمرینات ورزشی نیز می شود.



موجودی: 18 عدد در انبار

پودر کراتین مونوهیدرات کیو ان تی 800 گرم | 800 g QNT Cratine Monohydrate Powder عدد

1

بروزرسانی قیمت: ۱۴۰۲/۱۲/۲۲ افزودن به سبد خرید

بستن

پودر کراتین مونوهیدرات کیو ان تی 800 گرم | 800 g QNT Cratine Monohydrate Powder

~~۲,۲۸۰,۰۰۰ تومان~~ ۲,۰۵۲,۰۰۰ تومان



کراتین مونوهیدرات 300 گرمی کیو ان تی | CREATINE MONOHYDRATE 300 gr QNT عدد

1

بروزرسانی قیمت: ۱۴۰۲/۱۲/۱۶ افزودن به سبد خرید

بستن

کراتین مونوهیدرات 300 گرمی کیو ان تی | CREATINE MONOHYDRATE 300 gr QNT

۸۹۷,۰۰۰ تومان ۸۰۷,۳۰۰ تومان

توصیه ها و عوارض مصرف کراتین کیوان تی

اگر مکمل ها را طبق دستورات و دوزهای توصیه شده مصرف کنید عوارض جانبی به همراه ندارند. از آنجایی که Creatine Qnt آب را به داخل سلول های ماهیچه ای می کشد، به همین علت هیدراته ماندن در طول مدت مصرف این مکمل بسیار مهم بوده و برای جلوگیری از کم آبی بدن و عوارض جانبی مرتبط مانند سردرد یا سرگیجه حتما باید هنگام مصرف این محصول به اندازه کافی آب بنوشید. علاوه بر این عوارض با کاهش آب بدن به دلیل از بین رفتن الکترولیت های موجود در بدن، ممکن است باعث افزایش درد ماهیچه ها نیز شود. برخی افراد هنگام شروع مصرف این مکمل دچار نفخ، گاز یا ناراحتی معده می شوند. اگر این علائم را داشتید بهتر است با دوز کمتر شروع به مصرف کنید و کم کم مقدار را افزایش دهید.

این مکمل ورزشی به دلیل افزایش احتباس آب و حجیم تر شدن سلول های عضلانی می تواند باعث افزایش وزن شود. البته توجه داشته باشید که این افزایش وزن ناشی از چربی ها نیست و صرفا به دلیل حجیم شدن ماهیچه ها است. افراد مبتلا به بیماری های کلیوی یا کبدی، نوجوانان، بانوان باردار و شیرده توصیه می شود از این محصول استفاده نکنند. اما در صورت مصرف حتما با پزشک خود مشورت کنید. همانطور که گفته شد مصرف کراتین کیو ان تی به طور کلی بی خطر است، اما همیشه بهتر است قبل از شروع هر مکمل جدید، با یک پزشک یا متخصص تغذیه مشورت کنید، به خصوص اگر بیماری زمینه ای دارید.

ترکیبات و نحوه مصرف Creatine Qnt

متداول ترین شکل کراتین که در اکثر مکمل های آن استفاده می شود، کراتین مونوهیدرات است که به منظور عضله سازی بهتر، از آن در این مکمل ها استفاده می شود. Creatine Qnt نیز حاوی آن است. اگر تازه شروع به مصرف این مکمل کرده باشید احتمالا به دنبال بهترین زمان و بهترین روش مصرف می گردید. اما توجه داشته باشید که بهترین زمان و روش استفاده از مکمل کراتین QNT به عوامل متعددی از جمله اهداف تمرینی فردی و شدت فعالیت ورزشی شما بستگی دارد. اما در ادامه متداول ترین آن ها را باهم بررسی می کنیم. شما می توانید یک اسکوپ از محصول را با انواع نوشیدنی ها مانند آب و دیگر نوشیدنی های ورزشی مخلوط و استفاده کنید. مصرف آن 30 الی 60 دقیقه قبل از شروع فعالیت ورزشی باعث می شود تا انرژی کافی برای ورزش شما تامین شود و روند عضله سازی بهتر طی شود. همچنین استفاده از آن بعد از تمرین به شما در

روند ریکاوری بهتر و کاهش درد عضلات کمک می کند. دوز توصیه شده برای این مکمل 5 گرم در طی روز است. اما برخی از افراد به دلیل پایین بودن سطح کراتین بدنشان از روش بارگیری استفاده می کنند. طبق این روش شما به مدت 5 الی 7 روز مجازید برای افزایش سطح کراتین 20 گرم از این مکمل استفاده کنید. می توانید این مقدار را 4 وعده 5 گرمی تقسیم کنید. با بالا رفتن مقدار این ماده در بدن می توانید به صورت معمولی یعنی 5 گرم در طی روز استفاده کنید. به طور کلی، کراتین مونوهیدرات QNT گزینه خوبی برای کسانی است که به دنبال تقویت و افزایش قدرت و عضله سازی هستند. مهم است که به یاد داشته باشید که ثبات و تمرین مناسب کلید دستیابی به اهداف تناسب اندام شما است و مکمل ها فقط یک ابزار برای راحت تر شدن مسیر تناسب اندام هستند.

خرید و مشخصات کراتین کیوان تی

این مکمل کراتین به صورت پودر بوده و در قوطی های 300 گرمی و 800 گرمی تولید و عرضه می شوند. این محصول فاقد گلوتن و استروئید است و توسط Informed-Choice برای ورزشکاران مورد تأیید قرار گرفته است. کراتین کیوان تی یک انتخاب محبوب برای بدنسازان، وزنه برداران و سایر ورزشکارانی است که به دنبال افزایش قدرت و اندازه عضلات خود هستند. همچنین می تواند برای افراد مسنی که به دنبال حفظ توده عضلانی و قدرت خود هستند مفید باشد. این کمپانی به کیفیت محصولات خود اهمیت می دهد. تمام محصولات این شرکت با استفاده از مواد اولیه باکیفیت تولید می شوند. کیوان تی یک برند معتبر و قابل اعتماد در صنعت مکمل های ورزشی بوده که طیف گسترده ای از مکمل های باکیفیت برای تمامی ورزشکاران را ارائه می دهد. شما می توانید تمامی محصولات این برند بلژیکی مانند پروتئین وی، آمینو اسید BCAA و مکمل های کاهش وزن آن را از فروشگاه آنلاین جزیره مکمل خریداری کنید.

فروشگاه اینترنتی جزیره مکمل با ارائه و فروش انواع مکمل های ورزشی مورد نیاز ورزشکاران توانسته رضایت مشتریان جلب کند. این فروشگاه با تنوع بالا محصولات از برند های معتبر مانند انواع ویتامین ها، پروتئین وی BCAA مکمل های چربی سوزی، انواع گینر و مکمل های مناسب برای افزایش وزن و... یکی از بهترین ها در زمینه فروش مکمل های ورزشی است. حتی اگر در خرید مکمل خود شک دارید می توانید با پشتیبانان جزیره مکمل در ارتباط باشید.