

Häufig gestellte Fragen MitoKreatin®



*Aus welcher Quelle stammt das Kreatin-Monohydrat **MitoKreatin®**?*

Das Kreatin in **MitoKreatin®** wird synthetisch hergestellt. Somit wird zum einen eine konstante Qualität gewährleistet und zum anderen ist das Produkt auch für Vegetarier und Veganer geeignet.

*Wie ist **MitoKreatin®** einzunehmen?*

Täglich den Inhalt eines Sachets mit ausreichend Flüssigkeit einnehmen. Dies kann unabhängig von den Mahlzeiten und auch unabhängig von einem sportlichen Programm geschehen. Falls sich das Pulver nicht komplett in Wasser auflöst und ein Rest am Boden des Glases verbleibt, einfach mit etwas Wasser nachspülen.

Was ist eigentlich „Mono-Hydrat“?

Es gibt verschiedene Formen von Kreatin. Kreatin-Monohydrat ist die Variante, über die es die meisten wissenschaftlichen Erkenntnisse gibt. Es bedeutet, dass das Kreatin-Molekül zusammen mit einem Wassermolekül auftritt. Neben Kreatin-Monohydrat gibt es auch andere Formen wie beispielsweise Kreatin-Salze oder Kreatin-Pyruvat.