

CREATINA MONOHIDRATADA

La creatina es uno de los suplementos más estudiados y seguros. Es ideal si estás entrenando, en déficit calórico y buscando quemar grasa sin perder músculo.

Beneficios de la Creatina:

- Mejora tu rendimiento en el gym (más fuerza, más repeticiones).
- Ayuda a conservar masa muscular mientras bajas grasa.
- Aumenta energía durante entrenamientos intensos.
- Disminuye fatiga y acelera recuperación.

¿Engorda?

No. Podrías subir entre 0.5 a 1 kg al inicio por retención de agua INTRA-muscular (dentro del músculo), pero NO es grasa ni te hace ver hinchada.

Cómo tomarla:

- Dosis: 3 a 5 gramos diarios.
- Con comida o después de entrenar.
- Todos los días (sí, incluso si no entrenas).
- Tómala con agua. Evita mezclarla con café al mismo tiempo si eres sensible.

Presentación ideal:

- Polvo sin sabor, fácil de medir y sin ingredientes extra.

Super Tip:

La creatina no reemplaza tu alimentación ni tu esfuerzo. Es una ayuda poderosa si

entrenas bien, comes balanceado y te mantienes constante como lo estás haciendo.

¿Dónde comprarla?

Puedes comprarla a través de nuestra pagina web quimiforen.com o si deseas cotizarla escríbenos a [WhatsApp Aquí](#). Hacemos domicilios en Bogotá y envíos a toda Colombia.