



Creatin · Anwendung im Bodybuilding

Creatin-Wirkung · Dosierungspläne · Trainingsprogramme

Steigern Sie die Creatin-Wirkung auf 200%

Wollen Sie wissen, wie man mit Creatin wirklich abgeht? Drastische Kraft- und Massezuwächse durch Creatin sind wirklich möglich! Und noch mehr: Die neugewonnene Muskelmasse bleibt auch nach dem Absetzen von Creatin fast vollständig erhalten. Dazu braucht es aber etwas mehr als die knappen Anleitungen auf den Creatin-Dosen.

Hier kommt das erste Creatin-Buch der Welt: Auch Sie können die Wirkung von Creatin auf 200% steigern! Das Creatin-Buch liefert präzise Anleitungen zum optimalen Einsatz von Creatin, zur Dosierung und zum wirkungsvollsten Training mit Creatin. Exakte Angaben zur maximalen Dosierung und die wirksamste Dosierung für Sportler mit knappem Geldbeutel. Verschiedene Strategien für die Auflade- und für die Erhaltungsphase. Wie lange sollte eine effektive Creatin-Kur mindestens dauern? Wann ist es Zeit, aufzuhören? Welche Trainingsprogramme eignen sich am besten für den Muskelaufbau mit Creatin? Wie sieht die optimale Ernährung während der Creatin-Kur aus; welche Vitamine und Mineralien sind besonders zu empfehlen? Das alles und vieles mehr, sowie ein eigenes Kapitel darüber, wie man die häufigsten Fehler mit Creatin vermeidet in diesem Novagenics- Buch. Holen Sie für sich das Beste aus Creatin heraus - steigern auch Sie die Wirkung auf 200%!

Paperback, 110 Seiten

ISBN 3-929002-15-9

Autor: Dirk Schulte-Weber

Best.Nr.: 006CR

Insider-Preis € 17,95

Goldfield **gebührenfreie Hotline** ☎ 0800-1221099 **SHOP:** www.Goldfield.com

