



¡GRACIAS POR ELEGIRNOS!

**EN ESTA GUIA TE DAREMOS LAS INSTRUCCIONES
DE USO PARA QUE PUEDAS SACARLE EL
MAXIMO PROVECHO A TU SUPLEMENTO.**

CREATINA MONOHIDRATADA - 72 SERVINGS



ANTES QUE NADA, **FELICIDADES POR INVERTIR EN TI MISMO. HAS TOMADO UNA GRAN DECISION.**



Creatina Monohidratada

Con la **creatina**, tienes un suplemento confiable y científicamente probado que **mejora tu rendimiento, fuerza y recuperación muscular**. Además, es fácil de consumir y perfecta para complementar tu rutina **fitness**.

Beneficios:

- **Aumenta** la fuerza.
- **Desarrolla** masa muscular.
- **Mejora** el rendimiento físico.
- **Favorece** la recuperación.
- **Funciona** para cualquier entrenamiento.
- **Apoya la salud mental**.
- **Es segura** y comprobada.
- **Es fácil** de consumir.



GUÍA DE USO



Hay **2 formas de tomar creatina**, y ambas ofrecen los mismos resultados. La única diferencia es que una es más rápida que la otra. **Elige la que prefieras:**

1- Fase de Carga:

Toma 4 scoops de creatina al día, divididos en **varias dosis, durante 5-7 días**. Este método no es obligatorio, pero es ideal si no has tomado creatina antes o en mucho tiempo, ya que verás **resultados más rápido**. Después de los 5-7 días, reduce la dosis a **1 scoop diario**.



2- Fase de Mantenimiento:

Es la forma más simple y común. Solo necesitas tomar 1 scoop de creatina al día **todos los días**.





La creatina debes tomarla todos los días, incluyendo los **días de descanso**.



El momento en que tomes la creatina no es muy importante; lo más importante es que la tomes todos los días. Después de entrenar siempre es un **buen momento para hacerlo**.



Puedes tomar creatina con agua o con la bebida de tu preferencia. Asegúrate de mantenerte bien **hidratado durante el día**.



La creatina es 100% segura y puedes tomarla a largo plazo sin ningún problema.



La creatina se puede mezclar con proteína en polvo. Juntas, forman una **combinación poderosa**.



Si olvidas tomarla un día, no te preocupes, simplemente continúa tomándola con normalidad los días siguientes. Colócala en un lugar visible para ayudarte a **recordarlo**.



¡YA ESTAS LISTO PARA COMENZAR!

Si estás satisfecho con el producto y nuestro servicio, ayúdanos compartiendo tu entrega en tu historia de Instagram y **etiquétanos @FitboostSupps.**

¡Gracias por ser parte de nuestra comunidad!