**FR Recommandation** : Mélanger 5 g de poudre (1 cuillère) avec 200 ml d'eau dans un shaker. 1 dose par jour. Ne pas dépasser la dose journalière recommandée. La prise de créatine peut entraîner une prise de poids. Prendre de la créatine pendant 12 semaines, puis faire une pause de 4 semaines. Reprendre la cure ensuite. Ce produit ne convient pas aux enfants ni aux femmes enceintes. Tenir hors de portée des jeunes enfants. Ne se substitue pas à une alimentation variée et équilibrée et à un mode de vie sain. **Ingrédients :** Monohydrate de créatine 100 %. **Complément alimentaire à base de monohydrate de créatine. Arôme : Neutre. IT Raccomandazione:** Mescolare 5 g di polvere (1 misurino) con 200 ml di acqua in uno shaker. Assumere 1 dose al giorno. Non superare la dose raccomandata. Assumere la creatina per 12 settimane, seguite da 4 settimane di pausa. Quindi ripetere il ciclo. In caso di gravidanza, pianificazione di una gravidanza, allattamento, assunzione di farmaci o patologie preesistenti, consultare il medico prima dell'uso. Questo prodotto non è destinato a diagnosticare, trattare, curare o prevenire alcuna malattia. Tenere fuori dalla portata dei bambini.**Ingredienti:** Creatina monoidrato 100%. **Integratore alimentare a base di creatina monoidrato. Gusto: Neutro. ES Recomendación:** Mezclar 4,5 g de polvo (1 cacito) con 200 ml de agua en un vaso mezclador. Tomar 1 porción al día. No exceder la dosis recomendada. Tomar creatina durante 12 semanas seguidas de 4 semanas de descanso. Luego repetir el ciclo. Si está embarazada, planea quedar embarazada, está amamantando, toma algún medicamento recetado o tiene alguna condición médica, consulte a su médico antes de usar cualquier producto. Este producto no está destinado a diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad. Mantener fuera del alcance de los niños. **Ingredientes:** Monohidrato de creatina, 100%. **Integratore alimentare a base di creatina monoidrato. Gusto: Neutro. CZ Doporučené dávkování:** V šejkru smíchejte 5 g prášku (1 odměrku) s 200 ml vody. Užívejte 1 dávku denně. Konzumujte ke snídani, před nebo po tréninku. Kreatin užívejte po dobu 12 týdnů a poté 4 týdny. Poté cyklus opakujte. Tento výrobek není určen k diagnostice, léčbě, vyléčení nebo prevenci jakéhokoli onemocnění. Nepřekračujte doporučené dávkování. Uchovávejte mimo dosah dětí. **Složení:** Kreatin monohydrát 100%. **Doplněk stravy s monohydrátem kreatinu. Chuť: Neutrální. GR Συνιστώμενη δόση:** Ανακατέψτε 5 γραμμάρια σκόνης (1 δοσομετρητής) με 200 ml νερό σε ένα σέικερ. Πάρτε 1 μερίδα καθημερινά. Καταναλώστε για πρωινό, πριν ή μετά την προπόνηση. Λαμβάνετε κρεατίνη για 12 εβδομάδες και στη συνέχεια 4 εβδομάδες. Στη συνέχεια, επαναλάβετε τον κύκλο. Αυτό το προϊόν δεν προορίζεται για τη διάγνωση, τη θεραπεία, τη θεραπεία ή την πρόληψη οποιασδήποτε ασθένειας. Μην υπερβαίνετε τη συνιστώμενη δοσολογία. Να φυλάσσεται μακριά από παιδιά. **Συστατικά:** Μονοϋδρική κρεατίνη 100%. **Συμπλήρωμα διατροφής με μονοϋδρική κρεατίνη. Γεύση: Ουδέτερη. ALL STARS Hellas:** Panepistimiou 57str, 105 64 Athens/GR, Greece: Tel. +30 211 1044 400; **ALL STARS Cyprus:** Athinon 44str, 1075 Strovolos/ Nicosia/CY, Tel. +357 22 422302, info@bbclub.gr, www.bbclub.gr

Ungeöffnet und trocken aufbewahrt, mindestens haltbar bis/Lot-Nr.: Siehe Boden.
Not opened and stored dry best before/Lot-Nr.: see bottom

*pro Portion/per serving

*4400MG
CREATIN

all stars

NO
ADDED SUGAR

# CREATINE
## MONOHYDRATE

100
PORTIONEN

MICRO
INSTANTIZED



GEWICHT / WEIGHT
500g

GESCHMACK / TASTE
NEUTRAL

all stars nutrition

## Nährwertangaben/Supplement Facts
## Διατροφικά Στοιχεία

| | pro 100g | pro Portion (5g) |
|---|---|---|
| Creatin Monohydrat/Creatine monohydrate/Μονοϋδρική κρεατίνη | 100g | 5000mg |
| davon Creatin/Creatine/κρεατίνη | 88g | 4400mg |

**DE Verzehrempfehlung:** 5g Pulver (1 Messlöffel) mit 200ml Wasser in einem Shaker mixen. 1 Portion täglich. Die angegebene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden. Durch die Einnahme von Creatin kann eine Gewichtszunahme erfolgen. Creatin über einen Zeitraum von 12 Wochen einnehmen. Danach die Einnahme für 4 Wochen unterbrechen. Anschließend Creatin Anwendung wiederholen. Das Produkt ist für Kinder und Schwangere nicht geeignet. Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufbewahren. Kein Ersatz für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise. **Zutaten:** Creatin Monohydrat 100%. **Nahrungsergänzungsmittel mit Creatin Monohydrat. Geschmack: Neutral.**

**UK Recommendation:** Mix 5g powder (1 scoop) with 200ml water in a shaker cup. Take 1 serving per day. Do not exceed recommended dosage. Take creatine for 12 weeks followed by 4 weeks off. Then repeat cycle. This product is not intended for children, pregnant or breastfeeding women. If you have a medical condition, consult your physician before using any product. Food supplements are not a substitute for a balanced, varied diet and healthy lifestyle. **Ingredients:** Creatine monohydrate 100%. **Food supplement with Creatine Monohydrate. Taste: Neutral.**

Hergestellt für: ALL STARS Fitness Products GmbH, Bachstrasse 99 D-82380 Peißenberg, Hotline +49 8803/637 40, Importeur CH/FL: ICM Wirtschaftspark 31, Postfach 55, 9492 Eschen/FL

Art.-Nr. 3313
05/26
Inhalt/Content
500g e

4 250031 333134