



Alpinamed



# Creatine Master Formula<sup>forte</sup>

## Informations sur le produit

Complément alimentaire

**Fonction musculaire, métabolisme énergétique, synthèse protéique et équilibre électrolytique<sup>®</sup>**

- ✓ Créatine
- ⊕ Magnésium
- ✓ Extrait d'épinard
- ✓ Extrait d'astragale

- 🌿 Végan
- 🌿 Sans gluten
- 🌿 Sans lactose
- 🌿 Sans agents conservateurs

# Alpinamed<sup>®</sup> Creatine Master Formula<sup>forte</sup> Sticks

Alpinamed Creatine Master Formula<sup>forte</sup> Sticks è un integratore alimentare con edulcorante.

*Grazie per aver scelto di acquistare Alpinamed Creatine Master Formula<sup>forte</sup> Sticks.*

## Che cos'è Alpinamed Creatine Master Formula<sup>forte</sup> Sticks?

Alpinamed Creatine Master Formula<sup>forte</sup> Sticks è un integratore alimentare con edulcoranti per adulti che desiderano allenarsi intensamente e adeguare in modo mirato la dieta alla propria attività fisica. L'esclusiva formula master quadruplice combina creatina estremamente pura e facilmente solubile di produzione europea con magnesio ed estratti selezionati di spinaci e astragalo. Il rinfrescante gusto Ice-Tea Peach e i pratici stick in porzioni predefinite rendono l'assunzione quotidiana un semplice elemento della routine di allenamento.

## Perché Alpinamed Creatine Master Formula<sup>forte</sup> Sticks contiene questa formula speciale?

**Creatina:**

La creatina è presente naturalmente nell'organismo e può mettere rapidamente a disposizione della muscolatura energia sotto forma di creatinfosfato per sforzi brevi e intensi. La porzione giornaliera raccomandata contiene 3 g di creatina. La creatina aumenta le prestazioni fisiche durante l'allenamento di forza rapida nell'ambito di un'attività fisica di elevata intensità e di breve durata. L'effetto benefico viene raggiunto con l'assunzione giornaliera di 3 g di creatina, il che corrisponde alla porzione giornaliera di 1 stick. Il prodotto è indicato per gli adulti che praticano un'attività fisica intensa.

**Magnesio:**

Il magnesio contribuisce alla normale funzione muscolare, al normale metabolismo energetico e alla normale sintesi proteica.

**Estratto di spinaci e astragalo:**

L'estratto di spinaci favorisce risultati di allenamento brillanti nel pump day. L'estratto di astragalo accompagna le fasi di allenamento intensivo e aiuta a prepararsi per la seguente giornata di allenamento.

## Come viene dosato Alpinamed Creatine Master Formula<sup>forte</sup> Sticks?

Gli adulti assumono 1 stick al giorno. Assumere il contenuto di uno stick dopo averlo versato e mescolato bene in almeno 2 dl di acqua. Per un apporto continuativo si raccomanda un'assunzione giornaliera, anche nei giorni in cui non ci si allena.

## Si può assumere Alpinamed Creatine Master Formula<sup>forte</sup> Sticks durante la gravidanza o l'allattamento?

Alpinamed Creatine Master Formula<sup>forte</sup> Sticks non è indicato per le donne in gravidanza e in allattamento.

## Per quanto tempo può essere assunto Alpinamed Creatine Master Formula<sup>forte</sup> Sticks?

Alpinamed Creatine Master Formula<sup>forte</sup> Sticks può essere assunto ogni giorno per un periodo di tempo prolungato. Per un supporto ottimale si dovrebbe associare l'assunzione a un esercizio fisico regolare e a un programma di allenamento adeguato.

Si è dimostrato valido un ciclo con assunzione per 8 – 12 settimane. Successivamente si può proseguire assumendo Alpinamed Creatine Master Formula 365 o Alpinamed Creatine Monohydrate 100 % pure.

## Che cosa distingue Alpinamed Creatine Master Formula<sup>forte</sup> Sticks da altri prodotti?

Alpinamed Creatine Master Formula<sup>forte</sup> Sticks presenta una composizione unica nel suo genere. La quadruplice formula master combina creatina europea di alta purezza con magnesio citrato/malato ad alta tollerabilità ed estratto di spinaci e astragalo.

La porzione giornaliera raccomandata di 1 stick fornisce 3 g di creatina e può essere facilmente integrata nella routine quotidiana. Il gusto Ice-Tea Peach rende piacevole l'assunzione.

## Perché Alpinamed Creatine Master Formula<sup>forte</sup> Sticks contiene sostanze ausiliarie?

L'acido citrico e il sodio citrato assicurano un gusto equilibrato e piacevolmente fresco. L'aroma naturale Ice-Tea Peach e gli edulcoranti accuratamente selezionati completano il profilo gustativo e rendono piacevole l'assunzione, anche per periodi di tempo prolungati.



✓ Qualità controllata

## Alpinamed Creatine Master Formula<sup>forte</sup> Sticks contiene allergeni noti?

In caso di nota intolleranza agli spinaci o a uno qualsiasi degli altri ingredienti indicati nella composizione non si deve assumere il prodotto. Alpinamed Creatine Master Formula<sup>forte</sup> Sticks è vegano, senza glutine, senza lattosio e senza conservanti e coloranti.

## Come va conservato Alpinamed Creatine Master Formula<sup>forte</sup> Sticks?

Alpinamed Creatine Master Formula<sup>forte</sup> Sticks deve essere conservato fuori dalla portata dei bambini piccoli e in un luogo asciutto, al riparo dalla luce e a temperatura ambiente.

## Prodotto di qualità Alpinamed

La scelta delle materie prime e la produzione di Alpinamed Creatine Master Formula<sup>forte</sup> Sticks sono soggette a processi di controllo e garanzia della qualità molto esigenti. In Alpinamed le materie prime di alta qualità vengono controllate mediante analisi di laboratorio complesse, prima che il prodotto finito arrivi in commercio.

## Ingredienti e valori nutritivi

Vedi la scatola pieghevole.

## Nota

Gli integratori alimentari non sostituiscono una dieta variata ed equilibrata e uno stile di vita sano.

## Suggerimenti per il movimento e l'allenamento

Ogni forma di movimento quotidiano è preziosa. Se possibile, integrate le passeggiate con esercizi di rafforzamento per le gambe, la schiena e il busto.

*Per persone di età superiore a 55 anni:*

L'assunzione giornaliera di creatina può aumentare l'effetto dell'allenamento specifico della forza muscolare negli adulti di età superiore ai 55 anni.

Questo effetto viene raggiunto con un'assunzione giornaliera di 3 g di creatina associata a un regolare allenamento della forza. L'allenamento dovrebbe essere eseguito almeno tre volte alla settimana per diverse settimane. Si raccomanda un'intensità di almeno il 65 – 75% del massimale personale di una ripetizione. Il carico può essere aumentato gradualmente nel corso del tempo.

*Mantenere un apporto proteico sufficiente:*

Seguire una dieta equilibrata che garantisca un sufficiente apporto di proteine.

*Chiedere il parere di specialisti:*

Le persone che iniziano per la prima volta l'allenamento di forza o che hanno limitazioni di salute dovrebbero concordare il carico più adeguato con una dottoressa/un medico o una persona specializzata in fisioterapia.

*Integrare più movimento nella vita quotidiana:*

Se possibile, utilizzare le scale al posto dell'ascensore e parcheggiare un po' più lontano dall'ingresso quando si fa la spesa. Una passeggiata quotidiana o una sessione di nordic walking completano alla perfezione il movimento quotidiano.

Fabbricato in Svizzera.

Distribuzione Svizzera: **Alpinamed AG, CH-9306 Freidorf**

Distribuzione Austria: **Gebro Pharma GmbH, A-6391 Fieberbrunn**

113533-08/26



Alpinamed



# Creatine Master Formula<sup>forte</sup>

## Produktinformation

Nahrungsergänzungsmittel

**Muskelfunktion, Energiestoffwechsel, Proteinsynthese und Elektrolytgleichgewicht<sup>®</sup>**

- ✓ Creatin
- ⊕ Magnesium
- ✓ Spinat-Extrakt
- ✓ Astragalus-Extrakt

- 🌿 Vegan
- 🌿 Glutenfrei
- 🌿 Lactosefrei
- 🌿 Ohne Konservierungsmittel

# Alpinamed® Creatine Master Formula<sup>forte</sup> Sticks

Alpinamed Creatine Master Formula<sup>forte</sup> Sticks sind ein Nahrungsergänzungsmittel mit Süssungsmittel.

Vielen Dank, dass Sie sich für den Kauf von Alpinamed Creatine Master Formula<sup>forte</sup> Sticks entschieden haben.

**Was sind Alpinamed Creatine Master Formula<sup>forte</sup> Sticks?**  
Alpinamed Creatine Master Formula<sup>forte</sup> Sticks sind ein Nahrungsergänzungsmittel mit Süssungsmitteln für Erwachsene, die intensiv trainieren und ihre Ernährung gezielt auf ihre körperliche Aktivität abstimmen möchten. Die einzigartige 4-fach Master Formula vereint besonders reines, gut lösliches Creatin aus europäischer Herstellung mit Magnesium sowie ausgewählten Extrakten aus Spinat und Astragalus. Der erfrischende Ice-Tea Peach Geschmack und die praktisch vorportionierten Sticks machen die tägliche Einnahme zum unkomplizierten Teil der Trainingsroutine.

**Weshalb enthalten Alpinamed Creatine Master Formula<sup>forte</sup> Sticks diese Spezialformel?**

**Creatin:**  
Creatin kommt natürlicherweise im Körper vor und kann in der Muskulatur in Form von Creatinphosphat rasch verfügbare Energie für kurze, intensive Belastungen bereitstellen. Die empfohlene Tagesportion enthält 3 g Creatin. Creatin erhöht die körperliche Leistung bei Schnellkrafttraining im Rahmen kurzzeitiger intensiver körperlicher Betätigung. Die positive Wirkung stellt sich bei einer täglichen Aufnahme von 3 g Creatin ein, was der Tagesportion von 1 Stick entspricht. Das Produkt ist für Erwachsene bestimmt, die einer intensiven körperlichen Betätigung nachgehen.

**Magnesium:**  
Magnesium trägt zu einer normalen Muskelfunktion, zu einem normalen Energiestoffwechsel und zu einer normalen Eiweissynthese bei.

**Spinat- und Astragalus-Extrakt:**  
Spinat-Extrakt unterstützt starke Trainingsergebnisse am Pump Day. Astragalus-Extrakt begleitet intensive Trainingsphasen und macht bereit für den nächsten Trainingstag.

**Wie werden Alpinamed Creatine Master Formula<sup>forte</sup> Sticks dosiert?**  
Erwachsene nehmen täglich 1 Stick ein. Den Inhalt eines Sticks in mindestens 2 dl Wasser geben, gut umrühren und anschliessend trinken. Für eine kontinuierliche Versorgung wird die tägliche Einnahme empfohlen, auch an trainingsfreien Tagen.

**Dürfen Alpinamed Creatine Master Formula<sup>forte</sup> Sticks in der Schwangerschaft oder Stillzeit angewendet werden?**  
Alpinamed Creatine Master Formula<sup>forte</sup> Sticks sind für Schwangere und stillende Frauen nicht geeignet.

**Wie lange können Alpinamed Creatine Master Formula<sup>forte</sup> Sticks eingenommen werden?**  
Alpinamed Creatine Master Formula<sup>forte</sup> Sticks können täglich über einen längeren Zeitraum eingenommen werden. Für eine optimale Unterstützung sollte die Einnahme mit regelmässiger Bewegung und einem geeigneten Trainingsprogramm kombiniert werden. Bewährt hat sich eine kurmässige Einnahme über 8 bis 12 Wochen. Anschliessend kann die Einnahme mit Alpinamed Creatine Master Formula 365 oder Alpinamed Creatine Monohydrate 100 % pure fortgesetzt werden.

**Was unterscheidet Alpinamed Creatine Master Formula<sup>forte</sup> Sticks von anderen Produkten?**  
Alpinamed Creatine Master Formula<sup>forte</sup> Sticks sind einzigartig in ihrer Zusammensetzung. Die 4-fach Master Formula kombiniert hochreines europäisches Creatin mit besonders verträglichem Magnesiumcitratmalat sowie Spinat- und Astragalus-Extrakt. Die empfohlene Tagesportion von 1 Stick liefert 3 g Creatin und lässt sich einfach in die tägliche Routine integrieren. Der Ice-Tea Peach Geschmack ermöglicht eine angenehme Einnahme.

**Weshalb enthalten Alpinamed Creatine Master Formula<sup>forte</sup> Sticks Hilfsstoffe?**  
Zitronensäure und Natriumcitrat sorgen für einen ausgewogenen, angenehmen frischen Geschmack. Natürliches Ice-Tea Peach Aroma und sorgfältig



ausgewählte Süssungsmittel runden das Geschmacksprofil ab und unterstützen eine angenehme Einnahme, auch über einen längeren Zeitraum.

**Enthalten Alpinamed Creatine Master Formula<sup>forte</sup> Sticks bekannte Allergene?**

Bei bekannter Unverträglichkeit gegenüber Spinat oder einem anderen in der Zutatenliste aufgeführten Inhaltsstoff darf das Produkt nicht eingenommen werden.

Alpinamed Creatine Master Formula<sup>forte</sup> Sticks sind vegan, glutenfrei, lactosefrei sowie frei von Konservierungs- und Farbstoffen.

**Wie sollen Alpinamed Creatine Master Formula<sup>forte</sup> Sticks aufbewahrt werden?**

Alpinamed Creatine Master Formula<sup>forte</sup> Sticks sollen für kleine Kinder unerreichbar, trocken, vor Licht geschützt und bei Zimmertemperatur aufbewahrt werden.

**Alpinamed Qualitätsprodukt**  
Rohstoffauswahl und Herstellung der Alpinamed Creatine Master Formula<sup>forte</sup> Sticks unterliegen einem anspruchsvollen Prüfungs- und Qualitätssicherungsverfahren. Die hochwertigen Ausgangsstoffe werden in aufwändigen Laboranalysen geprüft, bevor das verwendungsfertige Produkt in den Handel gelangt.

**Zutaten und Nährwerte**  
Siehe Faltschachtel

**Hinweis**  
Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise.

**Tipps für Bewegung und Training**  
Jede Form von Alltagsbewegung ist wertvoll. Ergänzen Sie Spaziergänge nach Möglichkeit durch Kraftübungen für Beine, Rücken und Oberkörper.

**Für Personen über 55 Jahren:**  
Die tägliche Einnahme von Creatin kann die Wirkung von Krafttraining auf die Muskelkraft bei Erwachsenen über 55 Jahren steigern. Diese Wirkung stellt sich bei einer täglichen Einnahme von 3 g Creatin in Verbindung mit regelmässigem Krafttraining ein. Das Training sollte mindestens dreimal pro Woche über mehrere Wochen durchgeführt werden. Empfohlen wird eine Intensität von mindestens 65 bis 75 % des persönlichen 1-Repetition-Maximums. Die Belastung kann im Laufe der Zeit schrittweise gesteigert werden.

**Auf eine ausreichende Proteinzufuhr achten:**  
Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung mit ausreichend Protein.

**Fachlichen Rat einholen:**  
Personen, die neu mit Krafttraining beginnen oder gesundheitlich eingeschränkt sind, sollten die geeignete Belastung mit einer Ärztin, einem Arzt oder einer physiotherapeutischen Fachperson abstimmen.

**Mehr Bewegung in den Alltag integrieren:**  
Benutzen Sie wenn möglich die Treppe statt des Lifts und parkieren Sie beim Einkaufen etwas weiter vom Eingang entfernt. Ein täglicher Spaziergang oder eine Runde Nordic Walking ergänzt die Alltagsbewegung sinnvoll.

Hergestellt in der Schweiz.  
Vertrieb Schweiz: **Alpinamed AG, CH-9306 Freidorf**  
Vertrieb Österreich: **Gebro Pharma GmbH, A-6391 Fieberbrunn**

# Alpinamed® Creatine Master Formula<sup>forte</sup> Sticks

Alpinamed Creatine Master Formula<sup>forte</sup> Sticks est un complément alimentaire contenant des édulcorants destinés aux adultes qui suivent un entraînement physique intense et qui souhaitent adapter précisément leur alimentation à leur activité physique. Sa formule combinée unique en son genre réunit 4 composants: de la créatine ultra pure et facilement soluble de fabrication européenne, du magnésium ainsi que des extraits d'épinard et d'astragale sélectionnés. Grâce à l'arôme ice tea pêche rafraîchissant et le portionnement pratique en sticks, la prise quotidienne s'intègre sans peine dans la routine d'entraînement.

Nous vous remercions d'avoir acheté Alpinamed Creatine Master Formula<sup>forte</sup> Sticks.

**Qu'est-ce qu'Alpinamed Creatine Master Formula<sup>forte</sup> Sticks?**  
Alpinamed Creatine Master Formula<sup>forte</sup> Sticks est un complément alimentaire contenant des édulcorants destinés aux adultes qui suivent un entraînement physique intense et qui souhaitent adapter précisément leur alimentation à leur activité physique. Sa formule combinée unique en son genre réunit 4 composants: de la créatine ultra pure et facilement soluble de fabrication européenne, du magnésium ainsi que des extraits d'épinard et d'astragale sélectionnés. Grâce à l'arôme ice tea pêche rafraîchissant et le portionnement pratique en sticks, la prise quotidienne s'intègre sans peine dans la routine d'entraînement.

**Pourquoi Alpinamed Creatine Master Formula<sup>forte</sup> Sticks contient-il cette formule spéciale?**

**Créatine:**  
La créatine est naturellement présente dans le corps et peut fournir rapidement de l'énergie à la musculature sous forme de créatine phosphate pour des efforts courts et intenses. La quantité journalière recommandée est de 3 g de créatine. Cette dernière augmente les performances physiques pendant l'entraînement à la force explosive dans le cadre d'une activité physique intense et de courte durée. Cet effet positif apparaît avec une prise quotidienne de 3 g de créatine, ce qui correspond à la portion journalière contenue dans un stick. Ce produit est destiné aux adultes poursuivant des activités physiques intenses.

**Magnésium:**  
Le magnésium participe à une fonction musculaire normale, à un métabolisme énergétique normal et à une synthèse protéique normale.

**Extrait d'épinard et d'astragale:**  
L'extrait d'épinard favorise l'obtention de bons résultats pendant les séances de musculation. L'extrait d'astragale accompagne les phases d'entraînement intensives et prépare l'organisme à la prochaine séance.

**Comment prendre Alpinamed Creatine Master Formula<sup>forte</sup> Sticks?**  
Les adultes prennent 1 stick par jour. Verser le contenu d'un stick dans au moins 2 dl d'eau, bien mélanger, puis boire le mélange. Afin d'assurer un apport continu, une prise quotidienne est conseillée, même lors des journées sans entraînement.

**Peut-on prendre Alpinamed Creatine Master Formula<sup>forte</sup> Sticks pendant la grossesse ou l'allaitement?**  
Alpinamed Creatine Master Formula<sup>forte</sup> Sticks n'est pas adapté pour les femmes enceintes et allaitantes.

**Pendant combien de temps peut-on prendre Alpinamed Creatine Master Formula<sup>forte</sup> Sticks?**

Alpinamed Creatine Master Formula<sup>forte</sup> Sticks peut être pris quotidiennement pendant une longue période. Pour un soutien optimal, il est recommandé de combiner la prise des sticks avec un exercice physique régulier et un programme d'entraînement adapté. Une prise en cure de 8 à 12 semaines a fait la preuve de son efficacité. Ensuite, la prise peut se poursuivre avec Alpinamed Creatine Master Formula 365 ou Alpinamed Creatine Monohydrate 100 % pure.

**Qu'est-ce qui différencie Alpinamed Creatine Master Formula<sup>forte</sup> Sticks d'autres produits?**

Alpinamed Creatine Master Formula<sup>forte</sup> Sticks est unique en son genre en termes de composition. Sa formule combinée associe 4 composants: de la créatine européenne ultra pure, du citrate-malate de magnésium particulièrement bien toléré ainsi qu'un extrait d'épinard et d'astragale. La portion journalière recommandée de 1 stick apporte 3 g de créatine et la prise est facilement intégrable dans la routine quotidienne. Grâce au goût ice tea pêche, la prise est agréable.

**Pourquoi Alpinamed Creatine Master Formula<sup>forte</sup> Sticks contient-il des additifs?**

L'acide citrique et le citrate de sodium assurent un goût frais, agréable et



équilibré. L'arôme naturel ice tea pêche et des édulcorants soigneusement sélectionnés complètent le profil gustatif et rendent la prise agréable, même pendant une longue période.

**Alpinamed Creatine Master Formula<sup>forte</sup> Sticks contient-il des allergènes connus?**

En cas d'intolérance connue à l'épinard ou à un autre ingrédient mentionné dans la composition, il ne faut pas prendre ce produit.

Alpinamed Creatine Master Formula<sup>forte</sup> Sticks est végétarien, sans gluten, sans lactose et ne contient ni conservateurs ni colorants.

**Comment conserver Alpinamed Creatine Master Formula<sup>forte</sup> Sticks?**  
Alpinamed Creatine Master Formula<sup>forte</sup> Sticks doit être conservé hors de portée des enfants en bas âge, au sec, à l'abri de la lumière et à température ambiante.

**Produit de qualité Alpinamed**  
La sélection des matières premières et la fabrication d'Alpinamed Creatine Master Formula<sup>forte</sup> Sticks font l'objet d'une procédure exigeante de vérification et d'assurance qualité. Les matières premières de haute qualité sont testées par des analyses de laboratoire complexes avant la commercialisation du produit prêt à l'emploi.

**Ingrédients et valeurs nutritives**  
Voir l'emballage externe.

**Remarque**  
Les compléments alimentaires ne remplacent pas une alimentation variée et équilibrée ni un mode de vie sain.

**Conseils pour l'exercice physique et l'entraînement**  
Chaque forme d'exercice physique au quotidien est importante. Si possible, compléter les promenades avec des séances de musculation pour renforcer les jambes, le dos et le torse.

**Pour les plus de 55 ans:**  
La prise quotidienne de créatine peut augmenter les résultats de la musculation sur la force musculaire chez les adultes de plus de 55 ans. Cet effet apparaît avec une prise quotidienne de 3 g de créatine combinée à des séances de musculation régulières. L'entraînement doit avoir lieu au moins trois fois par semaine pendant plusieurs semaines. Il est recommandé de travailler à une intensité correspondant à au moins 65 – 75 % du maximum personnel pour 1 répétition. Le poids peut ensuite être augmenté progressivement au fil du temps.

**Veiller à un apport de protéines suffisant:**  
Suivez une alimentation équilibrée avec suffisamment de protéines.

**Consulter des professionnels:**  
Celles et ceux qui viennent de commencer la musculation ou qui ont des problèmes de santé doivent discuter de l'intensité adéquate des efforts à fournir avec un médecin ou un physiothérapeute.

**Intégrer plus d'exercices physiques dans le quotidien:**  
Lorsque cela est possible, utilisez les escaliers à la place de l'ascenseur et gardez-vous un peu plus loin de l'entrée lorsque vous allez faire les courses. Une promenade par jour ou un tour de nordic walking vient compléter utilement l'exercice physique quotidien.

Fabriqué en Suisse.  
Distribution en Suisse : **Alpinamed AG, CH-9306 Freidorf**  
Distribution Autriche : **Gebro Pharma GmbH, A-6391 Fieberbrunn**