



KREATIN KISOKOS

AMIT TÉNYLEG TUDNOD KELL A LEGKUTATOTTABB KIEGÉSZÍTŐRŐL.
MÍTOSZOK NÉLKÜL.

VEGÁN

KOFFEINMENTES

ÍZTELEN

HOZZÁADOTT CUKOR NÉLKÜL



TARTALOM

A landing oldal a miértet mutatta meg. Ez a kiadvány a hogyan: a gyakorlati tudást, amivel akár holnap el tudsz indulni.

- 01** Mi az a kreatin, hatvan másodpercben

- 02** Mit csinál a szervezetedben, a test és az agy

- 03** Mennyi kell, adagolás és a feltöltés kérdése

- 04** Mikor és mivel vedd be, időzítés

- 05** A HMB és a jód szerepe, miért a plusz

- 06** Mítoszok és tények, a teljes lista

- 07** Kreatin nőknek

- 08** Kreatin ötvenöt felett

- 09** Kreatin vegánoknak és vegetáriánusoknak

- 10** Gyakori kérdések és gyors indulás

MI AZ A KREATIN, HATVAN MÁSODPERCBEN

A kreatin egy természetes vegyület, nem stimuláns, nem hormon és nem szteroid. Egyszerűen az izmaid gyorstöltője.

A szervezeted, főleg a máj és a vese, maga is előállítja aminosavakból, és húsból, halból is felveszed. Az izmokban raktározódik, foszfokreatin formájában. A feladata, hogy villámgyorsan visszatöltse a sejtek azonnali energiáját, az úgynevezett ATP molekulát.

Amikor rövid, intenzív erő kifejtésre van szükség, egy sprintre, egy nehéz emelésre, egy hirtelen koncentrációra, a kreatin az, ami utántölt. Minél több van belőle az izmaidban, annál tovább bírod a robbanékony pillanatokat.

A lényeg: a kreatin egy energetikai puffer. Nem felpörget, hanem több energiát tesz elérhetővé pontosan akkor, amikor a legnagyobb szükség van rá.

MIT CSINÁL A SZERVEZETEDBEN, A TEST ÉS AZ AGY

- + **Izom és teljesítmény.** A napi 3 gramm kreatin fokozza a fizikai teljesítőképességet az ismétlődő, rövid, nagy intenzitású edzés során. Több töltés a robbanékony ismétlésekhez, jobb edzésminőség.
- + **Izomerő ötvenöt felett.** Rendszeres erőnléti edzés mellett a napi 3 gramm fokozhatja az edzés izomerőre gyakorolt hatását.
- + **Agy.** Az agy energiaéhes szerv. Egyre több kutatás vizsgálja a kreatin szerepét a mentális frissességben, különösen alváshiány vagy fokozott mentális terhelés mellett. Ez kutatási terület, nem betegségre vonatkozó ígéret.
- + **A jód kapcsolata.** A jód hozzájárul a normál kognitív funkcióhoz, az energiatermelő anyagcseréhez és az idegrendszer működéséhez, ezért erősíti a test és az agy együttes támogatását.

ÍGY KÉPZELD EL

Gondolj a kreatinra úgy, mint egy powerbankra. Nem attól leszel energikus, hogy nálad van, hanem attól, hogy amikor lemerülnél, gyorsan visszatölt. Az izmaidban és, a kutatások szerint, az agyadban is.

MENNYI KELL, ADAGOLÁS ÉS A FELTÖLTÉS KÉRDÉSE

- + **A rövid válasz.** Napi 3 gramm, folyamatosan. Az XS Creatine+ egy adagja pontosan 3 gramm kreatint tartalmaz.
- + **Feltöltő fázis?** Nem kötelező. A klasszikus, öt napig tartó magas adag gyorsabban tölti fel a raktárakat, de a napi 3 gramm pár hét alatt ugyanoda ér, kíméletesebben, kisebb puffadási kockázattal. Kezdőknek a folyamatos, alacsony adagot ajánljuk.
- + **A türelem kulcs.** A raktárak feltöltődése és az érzékelhető hatás jellemzően két és négy hét között alakul ki. Ez nem stimuláns, nem az első adagtól üt.

Gyakorlati tipp: tedd a napi adagot egy jól látható helyre, például a kávéfőző mellé. A kreatinnál a rendszeresség többet ér, mint bármilyen trükk.

MIKOR ÉS MIVEL VEDD BE, IDŐZÍTÉS

- + **A napszak másodlagos.** A lényeg a napi rendszeresség. Válaszd azt, amit be tudsz tartani.
- + **Edzés körül.** Sok vizsgálat enyhe előnyt lát az edzés körüli bevitelben, gyakran szénhidráttal vagy fehérjével együtt.
- + **Íztelen por.** Keverd vízbe, turmixba, kávéba, joghurtba vagy zabkásába. Forró italba is belekavarható.
- + **Hidratálás.** Igyál elég vizet a nap folyamán, ahogy egyébként is kellene.

A LEGFONTOSABB MONDAT EBBEN A FÜZETBEN

Nem az időzítés dönt, hanem a folyamatosság. Egy kihagyott tökéletes időpont semmit sem ér a napi rendszerességhez képest.

A HMB ÉS A JÓD SZEREPE, MIÉRT A PLUSZ

HMB 1 G

A HMB a leucin metabolitja, a szervezet a leucin egy részéből képi. Részt vesz az izomfehérjék anyagcseréjében, és a kutatások az izomtömeg megőrzésében vizsgálják a szerepét, főleg idősebb korban. Ezért a párja a kreatinnak: az egyik az energiát célozza, a másik az izom megőrzését.

JÓD 23 MCG

A jód nyomelem, amely a pajzsmirigyen keresztül szerepet játszik az anyagcsere szabályozásában. Az engedélyezett állítások szerint hozzájárul a normál kognitív funkcióhoz, az energiatermelő anyagcseréhez és az idegrendszer működéséhez. A plusz tehát nem véletlen: a formula a testet és az agyat együtt célozza.

Miért nem elég a pusztán kreatin? Mert az aktív élethez nem csak energia kell, hanem megőrzött izom és tiszta fej is. Ezt a három összetevő együtt adja.

MÍTOSZOK ÉS TÉNYEK, A TELJES LISTA

MÍTOSZ

Kell feltöltő fázis.

TÉNY

Nem. A napi 3 gramm elég.

MÍTOSZ

Károsítja a vesét.

TÉNY

Egészséges vesénél a szokásos adagot a vizsgálatok nem kötik károsodáshoz. Vesebetegségnél orvoshoz.

MÍTOSZ

Puffaszt, vizet tart.

TÉNY

A régi, nagy adagú feltöltés öröksége. A napi 3 gramm jellemzően nem.

MÍTOSZ

Hajhullást okoz.

TÉNY

Nincs meggyőző bizonyíték. A hajhullás főleg genetikai.

MÍTOSZ

Csak testépítőknél.

TÉNY

Sportolónak, ötvenöt felett, nőnek, vegánnak, agymunkásnak egyaránt vizsgálják.

MÍTOSZ

A drágább kreatin jobb.

TÉNY

A monohidrát az arany standard. A drágább formák sokszoros árukhoz képest sem hoznak igazolt többletet.

MÍTOSZ

Azonnal hat.

TÉNY

Nem stimuláns. Két és négy hét, mire a raktárak feltöltődnek.

KREATIN NŐKNEK

A nők endogén kreatinraktára jellemzően jóval alacsonyabb, mint a férfiaké. A kiindulási rés tehát nagyobb.

A menopauza körüli időszakban az ösztrogénszint csökkenésével a téma még relevánsabbá válik, és egyre több vizsgálat foglalkozik vele. Egy 2025. évi, kontrollált vizsgálatban nyolc hét kreatin javította a reakcióidőt és mérsékelte a hangulatingadozás súlyosságát perimenopauzás és posztmenopauzás nőknél. Ez kutatási eredmény, nem betegség kezelésére vonatkozó ígéret.

Adag nőknek: a napi 3 gramm biztonságos, jól tolerálható mennyiség. A hatás itt is a rendszerességen múlik, és az edzés fokozza.

KREATIN ÖTVENÖT FELETT

A kor előrehaladtával természetes az izomtömeg és az erő csökkenése. Itt jön a kettős támogatás.

A napi 3 gramm kreatin rendszeres erőnléti edzés mellett fokozhatja az edzés izomerőre gyakorolt hatását. A HMB pedig az izomtömeg megőrzésében vizsgált szerepével egészíti ki. Az üzenet nem az, hogy visszafordítjuk az időt, hanem hogy erősen és aktívan öregszünk.

FONTOS FELTÉTEL

Az edzés a hatás feltétele. A kiegészítő az edzést támogatja, nem helyettesíti. Heti néhány alkalom fokozatosan növekvő terheléssel, ez a recept.

KREATIN VEGÁNOKNAK ÉS VEGETÁRIÁNUSOKNAK

A kreatin étrendi forrásai szinte kizárólag állati eredetűek, hús és hal.

Egy növényi étrendet követő ember gyakorlatilag alig kap kreatint, ezért az izomkreatinszintje jellemzően alacsonyabb. Vagyis ő reagálhat a pótlásra a legérzékenyebben. A jó hír, hogy az XS Creatine+ vegán, így étrendi kompromisszum nélkül tölthető fel a rés.

Emlékeztető a kalkulátorból: növényi étrend mellett a napi célt gyakorlatilag lehetetlen ételből fedezni. Egy kanál íztelen por viszont pont ezt oldja meg.

GYAKORI KÉRDÉSEK ÉS GYORS INDULÁS

Biztonságos hosszú távon? A napi 3 gramm monohidrátot évtizedek óta és kiterjedten vizsgálják, egészséges felnőtteknél jól tolerálható.

Fel kell tornáznom? A hatás edzéssel bontakozik ki igazán, de a kreatin nem kizárólag a sportolóké.

Kombinálhatom fehérjeporral vagy kávéval? Igen, nyugodtan.

Terhesség, szoptatás, betegség, gyógyszer esetén? Előbb kérdezd meg kezelőorvosod.

GYORS INDULÁS CHECKLIST

- ✓ Napi egy adag, 3 gramm
- ✓ Keverd bármilyen italba
- ✓ Vedd be minden nap, ugyanabban a rutinban
- ✓ Adj neki két és négy hét között időt
- ✓ Igyál elég vizet



KÉSZEN ÁLLSZ, HOGY ERŐS MARADJ?

Most már tudod, mit tud a kreatin, és mit nem. A HMB és a jó d pedig gondoskodik arról, hogy ne csak az izmaidat, hanem az elmédet is támogasd.

AZ XS CREATINE+ 2026. JÚLIUS HUSZONKETTEDIKÉN ÉRKEZIK.

Feliratkozásként te az elsők között értesülsz róla.

Az étrend kiegészítő nem helyettesíti a kiegyensúlyozott, változatos étrendet és az egészséges életmódot. A jelen kiadvány tájékoztató jellegű, és nem minősül betegség kezelésére, megelőzésére vagy gyógyítására vonatkozó állításnak. Egészségügyi probléma, terhesség, szoptatás vagy gyógyszereszedés esetén kérd ki kezelőorvosod véleményét.