

Suplementación con monohidrato de creatina

1° Etapa - Periodo de carga: 20 a 30 g. diarios de Monohidrato de creatina durante una semana (5 a 7 días), lo que vendría a suponer una dosis de unos 0.3 g. por cada kilo de peso corporal.

2° Etapa - Fase de mantenimiento: dosis de 4 a 5 g. diarios (0,03 g por Kg de peso corporal), por 3 semanas.

3° Etapa - Fase de recuperación: Cada dos o tres meses 4 o 5 días de suplementación con altas dosis de creatina, permaneciendo dos semanas sin ingerir creatina, 20 a 30 g al día y suspender.

¿Cómo se toma?

Si es sublingual se coloca bajo la lengua. Si es en polvo se disuelve en un vaso de agua, leche, yogur bebible o jugo natural de frutas.

Se deben tomar al menos 2 litros de agua diarios y evitar el consumo de sustancias diuréticas como las infusiones o bebidas de hierbas o fármacos.