



DICAS DO SEU MELHOR AMIGO!

CREATINA É SÓ PARA QUEM **TREINA PESADO?**



A creatina é um dos suplementos mais estudados e seguros no mundo da nutrição esportiva. Mas muita gente ainda acha que ela é exclusiva para fisiculturistas ou atletas de alto rendimento. E a verdade é: a creatina pode beneficiar muita gente — inclusive quem faz treinos leves ou está começando!

O que é a creatina?

É uma substância natural produzida pelo corpo e também obtida por meio da alimentação (principalmente carnes). Ela é essencial para fornecer energia rápida às células, principalmente nas atividades de curta duração e alta intensidade.

Benefícios da creatina:

- Aumenta força e resistência muscular
- Melhora a recuperação entre os treinos
- Contribui para o ganho de massa magra
- Auxilia na saúde cerebral e cognitiva (sim, o cérebro também se beneficia!)

Importante: O uso deve ser orientado por um nutricionista, pois a dosagem ideal varia de pessoa para pessoa. E claro, o suplemento só faz efeito se vier junto com treino + alimentação equilibrada.

Dica: Mesmo quem faz treinos moderados pode se beneficiar da creatina, especialmente se busca mais disposição, força ou recuperação muscular.