

# Creatin

Date : 1. Januar 2014

## Creatin / Kreatin



Das Creatin (teilweise auch: Kreatin) ist ein Strukturprotein und ein bedeutender Bestandteil unserer Skelettmuskulatur. Creatin trägt unter anderem Sorge dafür, dass es zu einer Verzögerung der Laktatproduktion kommt, wobei man wissen muss, dass Laktat den Abbau von Körperfett hemmt. Außerdem ist Creatin zäh, Wasser abweisend und widerstandsfähig gegen chemische Angriffe.

Für die Fettverbrennung ist eine ausreichende Versorgung des Körpers mit Creatin essenziell. Natürliche Nahrungsmittel mit Kreatingehalt sind Fisch und Fleisch.