



FITNESS-
CATALYST

КРЕАТИН

ДОКАЗАННЫЙ НАУКОЙ
ДРАЙВЕР СИЛЫ И ЭНЕРГИИ



FITNESS-
CATALYST®

**CREA
TINE**
MONOHYDRATE

СИЛА / ЭНЕРГИЯ
ВОССТАНОВЛЕНИЕ

1
ВЫПУСК

4,4

ЮЗЕДИНИ

ВЫСЬОЯ

ВАЖС

40
ПОРЦИЙ



Что такое креатин?

Креатин (Creatine monohydrate) – это естественное соединение, синтезируемое в организме из аминокислот аргинина, глицина и метионина.

Основная часть ($\approx 95\%$) содержится в скелетных мышцах, остальная – в мозге, сердце и других тканях.

Физиологическая функция:
запас и транспорт энергии в виде фосфокреатина, участвующего в ресинтезе АТФ – главного энергетического субстрата клетки.

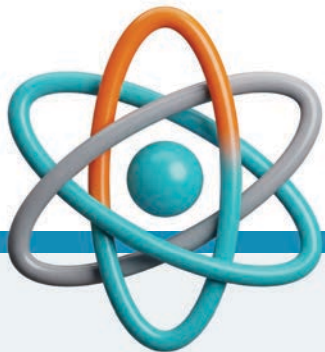


Креатин – один из немногих нутриентов с клинически доказанной эффективностью.

Работает не через ускорение, а через глубокую поддержку энергетического обмена в мышцах и мозге.



Формы и усвояемость



Креатин моногидрат (Creatine Monohydrate) – золотой стандарт с максимально доказанной эффективностью и безопасностью.



Креатин малат, гидрохлорид, этилэфир – маркетинговые варианты с аналогичной биодоступностью, но меньшей доказательной базой.



Современный акцент в нутрициологии

Креатин – это уже не просто добавка «для спорта».

Сегодня его рассматривают как универсальный митохондриальный нутриент, который дает энергию мышцам, мозгу и сердцу.

Поэтому он становится частью wellness-стратегий, anti-age программ и комплексов для поддержки когнитивных функций.





Креатин в действии: основные эффекты и механизмы

Сила и выносливость – спортивные эффекты:

- Повышение уровня фосфокреатина и ускоренное восстановление АТФ.
- Нарастание силы, скорости, выносливости при кратковременных и анаэробных нагрузках.
- Ускорение восстановления между подходами.
- Рост безжировой (мышечной) массы тела.



Нейро- и кардио-протективные эффекты:

- Улучшение энергетического обмена нейронов.
- Поддержка когнитивных функций (в условиях усталости, стресса, гипоксии).
- Положительное влияние на сердечную мышцу и митохондриальную функцию.



Ускоритель метаболизма – системные эффекты:

- Антиоксидантное и противовоспалительное действие.
- Поддержка костной ткани (через IGF-1 и механические пути).
- Возможное замедление саркопении у пожилых.








Направления использования креатина

Категория		Цель применения
Диетология, восстановление		Борьба с усталостью, креатиновый дефицит
Профессиональный спорт		Рост силы, мощности, ускорение восстановления
Фитнес и активный образ жизни		Поддержка энергии, улучшение состава тела
Нейроподдержка, когнитивная функция		Поддержка концентрации, при усталости
Функциональность в зрелом возрасте		Поддержка мышц и костей

Метаобзоры об эффективности и безопасности применения креатина моногидрата:
[Ashtary-Larky et al. \[2025\]](#)
[Kreider, R. B. et al \[2025\]](#)
[Xu C, Bi S, Zhang W, Luo L. \[2024\]](#)






Как правильно применять креатин

Режим приема 	Дозировка 	Особенности 
С фазой загрузки (при отсутствии противопоказаний)	0,3 г/кг/сут (обычно 20 г/сут) в 4 приёма по 5 г в день в течение 5 дней; затем 3–5 г/сут 7 недель	Быстрое насыщение организма фосфокреатином (в спорте)
Без загрузки (щадящий режим)	3–5 г/сут ($\approx 0,03$ г/кг) один раз в день до 8 недель	Постепенное накопление, меньше нагрузка на ЖКТ и почки






Лучшие сочетания креатина и синергия активов

Сочетание 	Биологический эффект 	Практические рекомендации 
Креатин + протеин (сывороточный, изолят, гидролизат)	Усиление синтеза белка, рост силы и восстановление. Протеин обеспечивает аминокислоты для MPS (muscle protein synthesis), а креатин – энергию (АТФ) для процесса.	Принимать совместно после тренировки (3–5 г креатина + 20–30 г протеина). Максимальный анаболический отклик.
Креатин + коллаген (гидролизат, пептиды)	Сочетание энергетической поддержки (креатин) и строительных аминокислот (глицин, пролин, гидроксипролин). Такой союз способствует регенерации связок, сухожилий и суставов.	Подходит для периодов высоких нагрузок, восстановления, для достижения anti-age эффекта и женских wellness-целей. Можно принимать в разное время суток (креатин – после тренировки, коллаген – утром/вечером).
Креатин + углеводы (20–40 г)	Повышает транспорт креатина в мышцы за счет инсулинзависимого механизма.	Идеальное сочетание после тренировки: 3–5 г креатина + источник углеводов (банан, сок, гейнер).



Лучшие сочетания креатина и синергия активов



Сочетание 	Биологический эффект 	Практические рекомендации 
Креатин + таурин (1–2 г)	Поддерживает клеточную гидратацию и обеспечивает антиоксидантную защиту.	Полезно в жару и при высоких нагрузках.
Креатин + электролиты (Na, K, Mg)	Улучшает гидратацию и внутриклеточный транспорт креатина.	Подходит для приема летом и при обильном потоотделении.
Креатин + EAA/BCAA	Синергия в синтезе белка и восстановлении после нагрузок.	Допустим отдельный прием: EAA – до или во время тренировки, креатин – после.
Креатин + витамин D и Mg	Витамин D повышает чувствительность мышечных клеток, а магний участвует в фосфорилировании креатина.	Подходит для программ восстановления и anti-age, а также женских комплексов.



Стратегия тройного эффекта



**Протеин, коллаген и креатин:
усиление эффектов через сочетание**

Креатин + протеин =
энергетическая
и пластическая
поддержка: активирует
mTORC1 и усиливает
мышечный анаболизм.

Креатин + коллаген =
синергия для суставов,
связок, фасций и кожи;
креатин повышает
клеточный энергетический
потенциал, ускоряя
коллагеногенез.

**Креатин + протеин +
коллаген = «триада
восстановления»:**
мышечная сила,
эластичность тканей,
стабильность суставов



Когда и как принимать креатин для максимальной пользы

После тренировки

Наиболее эффективное время (повышена чувствительность к инсулину и креатину).



В сочетании с углеводом или белком/коллагеном

Усвоение повышается за счет инсулинозависимого транспорта.



В дни без тренировок

Утром или с основным приемом пищи.





КРЕАТИН МОНОГИДРАТ

ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ НА ОДНУ ПОРЦИЮ (5 Г):

Белки – 0 г

Жиры – 0 г

Углеводы – 0 г

Пищевые волокна – 0 г

Растворить 5 г порошка (1 мерную ложку) в стакане воды или сока.

Принимать 1–3 раза в день в зависимости от интенсивности силовых тренировок. Рекомендуется регулярный прием на протяжении всего периода интенсивных физических нагрузок.