???? ?????? ?? ?? ?? | PhD creatine

???? ?????? ?? ?? ?? ???? 5 ???? ??? ?????? ?? ?? ??? (??????) ????????? ????????? ??? ???? ??? ?? ????. ?? ?? 50 ?????? ???? ??????? ???. ?????? ????????? ?? ?? ?? ???? ????? ???? ??? ?? ?????? ??? ?????? ????? ??? ???.

???? ????: ???? ???? ???? ????
????

?? ???? ?????? ??? ????? ??????

?? ?? ?? | PHD????? ?????

???

???? ?????? ????????? ?? ?? ?? ???? ????? ????? ???? ????? ?? ??? ??????? ???? ??? ? ????? ????? ??? ?? ????? ?? ???. ?????? ??? ??????? ? ???? ??? ?????? ?? ???? ?????? ??????? ?????? ?? ?????. ?? ?? ??????? ?? ?????? ??? ???????? ?????? ?? ?????? ?? ??? ????? ??? ????? ? ??????? ??? ???? ????? ???? ? ???? ?? ?????? ????.

??? ????? ???? 5 ???? ??? ?????? ?????????? ?????????? ?? ?? ?????? ?? ????. ?????? ?????????? ?????????? ?? ?????? ??? ?????? ????? ??? ??? ?? ??? ???? ?? ????? ??? ? ??? ???? ?? ?? ????. ?? ????? ????? ?? ?? ???? ??? ?????? ????? ????? ?? ???? ?????? ?? ?????? ??? ??? ????? ???.
?????? ??????????

?? ??????? ?????? ?????? ?? ?? ????? ??????? ? ????? ?????? ?????????? ???? ?????? ???? ?? ??? ?? ??? ???? ??? ?????? ???? ???? ???? ? ????? ????? ?? ???? ????? ?? ????. ?????? ?????? ?? ??????? ????? ???? ???? ? ???? ???? ?? ???. ?????? ??????????? ?????? ????? ? ???? ???? ???? ???? ?? ???? ?? ???. ??? ???? ???? ?????? ????? ????? ????? ? ?????? ???? ?????? ?? ????? ?????? ???????? ???. ?????? ????????? ?? ?????? ??? ATP ??? ?? ??? ????? ??? ????? ?? ???. ????? ????? ATO ???? ?? ??????? ???? ?? ?? ??????? ??? ????? ?? ????. ?? ????? ?????? ????? ATP? ???? ? ??? ????? ??????? ?? ?????? ??? ???????? ?????? ????? ?? ???.

?????? ???? ????? ??????? ???. ?? ??? ???? ?? ?? ?? ???? ???? ?????? ???? ?????? ??? ?? ???. ?????? ??????? ????? ????? ?????? ?? ??????? ???? ?????? ??? ?????? ???? ?????? ?? ????? ??????? ?? ????.

????? ??? ???? PhD creatine-monohydrate :
- ?????? ???? ? ????? ?? ??? ??????? ????

- ???? ?????? ????????? ??? ???? ??? ????

- ?????? ??? ?????? ???? ????

- ?????? ??????? ??????

- ????? ?????? ?? ??

??????? ??

???? ???? ???? ??? ????? ???? ?????.