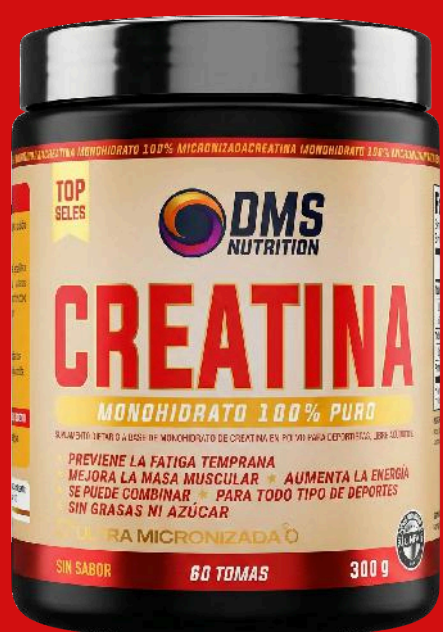


CREATINA 300 GRS



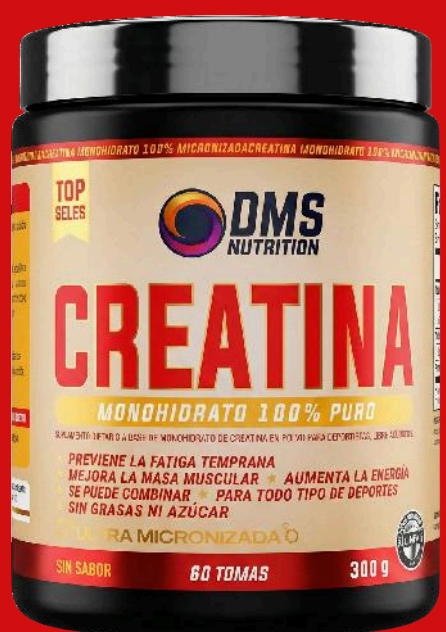


MASA MUSCULAR RENDIMIENTO ENERGIA





NUTRICION Y ENTRENAMIENTO CON CREATINA



QUE ES?



La creatina es una sustancia natural que se encuentra en nuestro cuerpo, principalmente en los músculos. Su función principal es ayudar a producir energía rápida cuando hacemos esfuerzos intensos, como levantar pesas, correr o entrenar. Es como un "combustible extra" que el cuerpo usa cuando necesita rendir al máximo.

Cuando tomamos creatina en forma de suplemento, como la Creatina DMS, aumentamos las reservas de esta sustancia en los músculos. ¿Qué logramos con eso? Más fuerza, más energía, mejor recuperación entre series y un entorno ideal para ganar masa muscular. Y lo mejor: es segura, natural y efectiva, siempre que la tomes todos los días y acompañes con entrenamiento y descanso.

No tiene sabor, no tiene calorías, no altera tu dieta. Solo suma. Por eso, hoy es uno de los suplementos más usados en el mundo... y con razón.



PARA QUIEN ES?



La creatina es para todas aquellas personas que entrenan y buscan mejorar su rendimiento físico, ya sea en el gimnasio, en deportes como fútbol, crossfit, ciclismo, artes marciales o entrenamiento funcional. Si hacés actividad física y querés más fuerza, energía y una mejor recuperación, este suplemento puede marcar una gran diferencia.

No es solo para culturistas ni profesionales. Hombres y mujeres de todas las edades que entrenan con constancia pueden usar creatina y beneficiarse con su uso diario. Ayuda a prevenir la fatiga, aumenta la potencia y acelera el desarrollo de masa muscular magra. Incluso si estás recién empezando a moverte, la creatina te acompaña desde el día uno.

Lo importante es usarla bien: todos los días, con constancia, acompañada de ejercicio, buena alimentación y descanso. Si tomás la creatina DMS correctamente, vas a notar cómo tu cuerpo responde mejor al esfuerzo, y cómo tus objetivos empiezan a estar cada vez más cerca.





LA FORMULA

SIMPLEMENTE
CREATINA
MONOHIDRATO

100% PURA
MICRONIZADA
TECNOLOGIA MESH 200





QUE HACE?

La creatina ayuda a que los músculos produzcan más energía durante ejercicios cortos e intensos, como levantar peso, hacer sprints o entrenamientos de alta exigencia. Es como si le dieras un "turbo" natural a tu cuerpo para rendir más y cansarte menos.

Entre sus principales beneficios están:

- ✓ Aumento de la fuerza y la potencia muscular
- ✓ Mejor rendimiento físico
- ✓ Recuperación más rápida entre series
- ✓ Prevención de la fatiga muscular
- ✓ Estimula el crecimiento de masa muscular magra

Y todo eso, de forma segura, natural y efectiva, si se toma a diario y se acompaña con buena alimentación, ejercicio y descanso. La creatina es simple, pero poderosa.



QUE ES LA TECNOLOGIA MESH 200?

La tecnología MESH 200 se refiere al grado de micronización de la creatina. Cuanto más alto es el número "mesh", más finas son las partículas del suplemento. En este caso, hablamos de una creatina ultra micronizada, con una textura casi como polvo de talco.

¿Y para qué sirve eso?

- ➡ Porque se disuelve mucho mejor en agua o en cualquier líquido, evitando esos grumos molestos.
- ➡ Porque se absorbe más rápido y de forma más eficiente en el organismo.
- ➡ Y porque el cuerpo la aprovecha mejor, con menos residuos y menos molestias digestivas.

La creatina DMS con tecnología MESH 200 es ideal para quienes buscan calidad, rendimiento y resultados reales. Tómala tu dosis, se disuelve rápido, la absorbés mejor... y el cuerpo la usa donde tiene que usarla: en tus músculos, en tu energía, en tu progreso.



PARTICULAS MESH 200



EN POLVO O GOMITAS...

Hoy en día hay creatina en muchas formas: en gomitas, en gel, saborizadas, en cápsulas... Pero la realidad es que la forma más efectiva, pura y comprobada sigue siendo la creatina en polvo, sin sabor y sin agregados.

¿Por qué? Porque es la más estudiada, la que tiene la mejor relación calidad-precio, y la que permite asegurar la dosis exacta de 5 gramos por día, sin azúcares ni rellenos.

En cambio, las versiones en gomitas o con sabor suelen tener menos concentración de creatina, agregan saborizantes, colorantes o conservantes, y además pueden encarecer el producto sin aportar más beneficios reales.

Lo tradicional no pasa de moda cuando funciona. Y en este caso, la creatina monohidratada pura en polvo sigue siendo la reina, especialmente si es micronizada (como la de DMS), porque se disuelve mejor y se absorbe más rápido. Es simple, efectiva y va directo al grano.





PRODUCTO SIN TACC

La Creatina DMS de 300 gramos rinde 60 tomas y está elaborada con creatina monohidrato 100% pura, sin TACC, lo que la hace apta para personas celíacas o con sensibilidad al gluten. Además, al no tener sabor ni agregados, podés combinarla fácilmente con agua, jugo o tu batido de proteínas favorito.

Consumir suplementos sin TACC garantiza mayor seguridad digestiva, menos inflamación y mejor absorción de nutrientes. Elegís un producto más limpio, más puro y sin ingredientes ocultos. Porque cuidarse también es saber qué estás tomando.



CERTIFICADO



Agencia Santafesina de Seguridad Alimentaria
Ministerio de Salud

INFORME DE LABORATORIO

INFORME N°: 50386

Fecha de ingreso de muestra: 08-05-2025

Fecha de informe: 20-05-2025

Datos del solicitante

RNE: 21 - 115020

CUIT:

Provincia:

Domicilio:

Razón Social:

Localidad:

N°: 2766 C

Datos del producto

Denominación de Producto: Suplemento dietario a base de monohidrato de creatina en polvo para deportistas. Libre de gluten.

Nombre comercial: Creatina

Elaborado por/para:

RNE: 21 - 115020

Marca: DMS NUTRITION

Domicilio/Localidad:

Lote: 0001

Fecha de elaboración: 04/2025

Consumir antes de 04/2027

INFORME MICROBIOLÓGICO

INFORME N°: 50386

Fecha de ingreso de muestra: 08-05-2025

Fecha Informe Microbiológico: 20-05-2025

Técnica

Enzimoinmunoensayo tipo sandwich RIDASCREEN Gliadin R7001 (r-Biopharm)

Resultado

< 10 mg/kg



Costanza Bay

TÉC. QUÍMICA



Y no lo decimos nosotros... lo dice el ASSAL (Agencia Santafesina de Seguridad Alimentaria), uno de los organismos oficiales que aprueba nuestros productos. Cada pote de Creatina DMS tiene un código QR en su etiqueta que podés escanear para comprobarlo. Porque a las palabras se las lleva el viento... pero los certificados oficiales están listos para que los descargues cuando quieras. Así, sabés exactamente lo que estás tomando: un suplemento seguro, aprobado y 100% confiable.



CREATINA 100% APROBADA

CERTIFICADO



Agencia Santafesina
de Seguridad Alimentaria
Ministerio de Salud



Provincia de Santa Fe

CERTIFICADO

Registro Nacional de Producto Alimenticio
RNPA N° 21-138727

Otórgase el certificado de registro de producto alimenticio a:

Elaborador

Establecimiento: **RNE 21-115020**
Localidad: **ROSARIO**
Provincia: **SANTA FE**
País: **ARGENTINA**

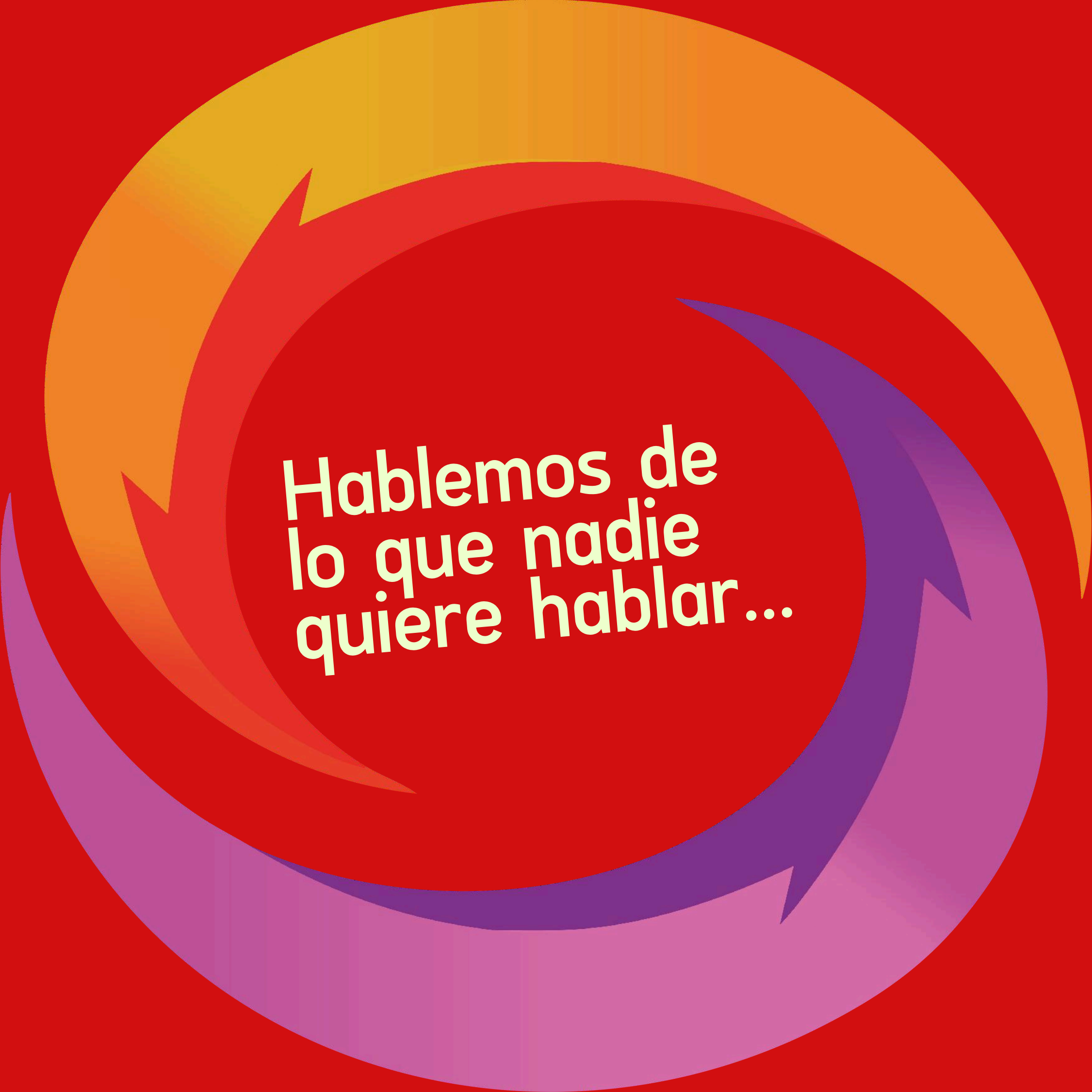
Denominación: **SUPLEMENTO DIETARIO A BASE DE CREATINA, EN POLVO, PARA DEPORTISTAS. LIBRE DE GLUTEN.**
Marca: **DMS NUTRITION**
Nombre comercial: **CREATINA**
Razón social titular: **JORGE GARROTE**

FECHA DE INSCRIPCIÓN DE RNPA: 29/05/2025
FECHA DE VENCIMIENTO DE RNPA: 29/05/2030
FECHA DE EMISIÓN DE CERTIFICADO: 29/05/2025

CERTIFICADO VÁLIDO, SIEMPRE Y CUANDO LA INFORMACIÓN COINCIDA CON LA SUMINISTRADA POR EL CÓDIGO QR

Nuestra creatina cuenta con RNE (Registro Nacional de Establecimiento) y RNPA (Registro Nacional de Producto Alimenticio), visibles y verificables en Internet. Así garantizamos transparencia, seguridad y confianza total en lo que estás consumiendo. Porque cuidar tu salud empieza por saber exactamente qué estás tomando.





Hablemos de
lo que nadie
quiere hablar...

Hablemos de lo que nadie quiere hablar...

Muchos buscan resultados rápidos, cuerpos perfectos, fuerza explosiva... y creen que la creatina hace magia. Pero la verdad es que la creatina no hace milagros si vos no hacés tu parte.

Este suplemento puede ser un aliado increíble, sí. Pero no es una varita mágica. Para que funcione como realmente puede hacerlo, vos tenés que poner tu parte. El resto lo hace el entrenamiento, la alimentación, el descanso y, por supuesto, la constancia.

Tomarla todos los días, sin olvidarte. Entrenar con ganas, comer como se debe y dormir bien. Y si la combinás con otros suplementos naturales que acompañen tu objetivo, los resultados se multiplican.

Acá no venimos a venderte humo. Venimos a contarte la posta.

Y en este e-book te vamos a hablar de esas cinco cosas clave que hacen que todo funcione:

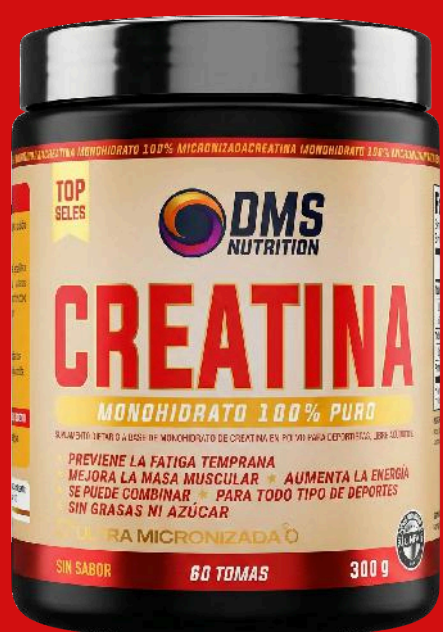
- El ejercicio físico
- La alimentación consciente
- El descanso real
- El uso correcto de la creatina
- Y los combos de suplementos que potencian tus resultados

¿Estás listo para hacer las cosas bien?





CREATINA Y ENTRENAMIENTO

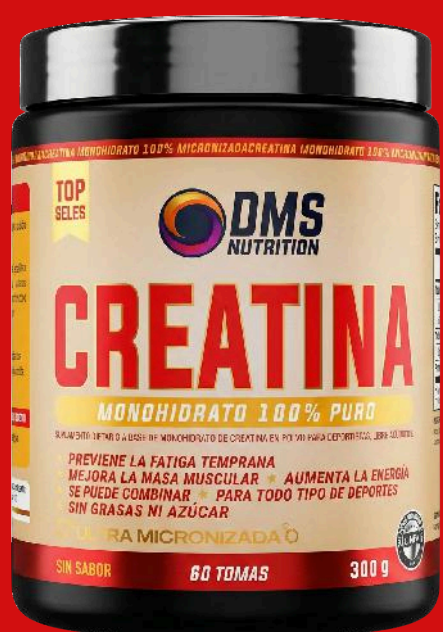




El sobreentrenamiento no te hace más fuerte

Entrenar todos los días, sin parar, sin dormir lo suficiente, sin respetar los tiempos del cuerpo... no te hace más disciplinado. Te hace más propenso a lesionarte, estancarte o incluso retroceder.

La creatina puede darte más energía, sí. Pero si no parás, si no escuchás a tu cuerpo, vas a estar desgastando tu sistema nervioso, tus músculos, tus emociones. El descanso no es debilidad. Es parte del plan. El cuerpo necesita ese momento para reconstruirse. Es parte del contrato si querés ver resultados reales.



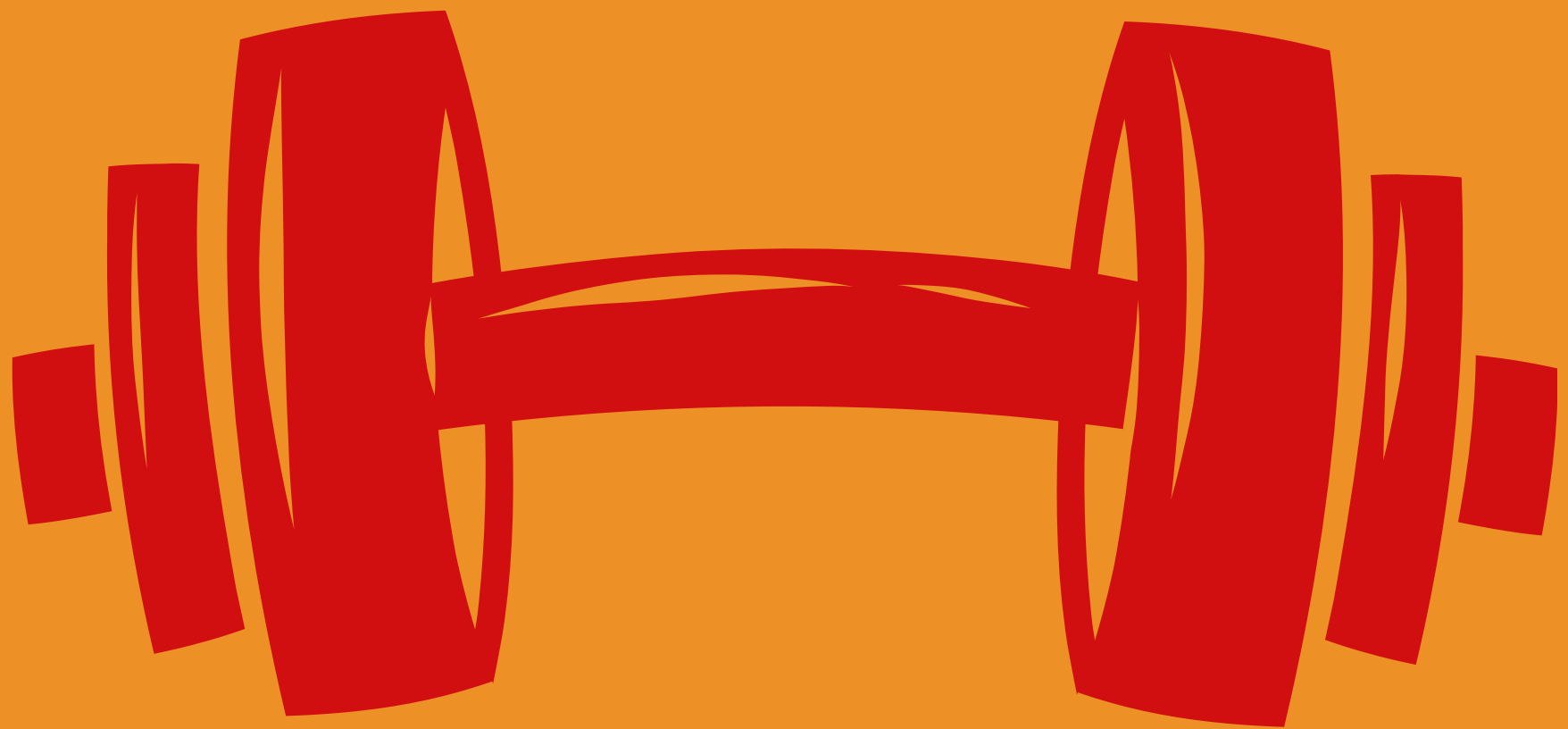
¿Qué tipo de entrenamiento necesita?

La creatina no funciona sola. Para que te dé resultados visibles y reales, hay que mover el cuerpo. ¿Pero qué tipo de entrenamiento va bien con la creatina?

La respuesta es clara: los mejores resultados aparecen con ejercicios de fuerza, alta intensidad, y entrenamientos estructurados.

Esto incluye rutinas de:

- Gimnasio tradicional (pesas, máquinas, mancuernas)
- Entrenamiento funcional con peso corporal o cargas
- CrossFit o HIIT (entrenamientos por intervalos)
- Deportes explosivos como fútbol, rugby, artes marciales, pádel o atletismo

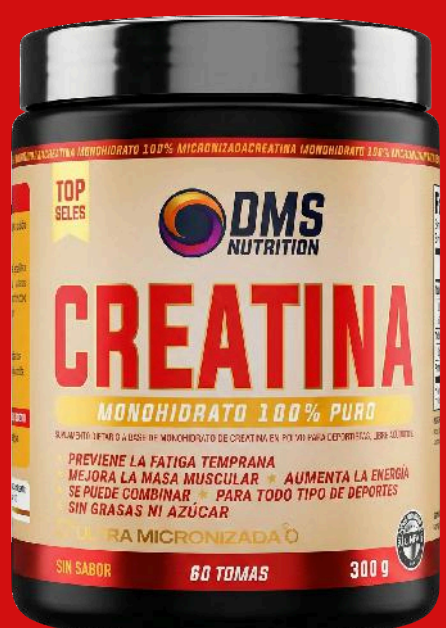


La creatina ayuda especialmente en esfuerzos breves pero intensos, donde se necesita potencia, energía rápida y recuperación entre series o repeticiones.

No es que no sirva para cardio o trote suave, pero donde más se luce es cuando exigís a tus músculos. Si tu objetivo es ganar fuerza, masa muscular, mejorar tu resistencia anaeróbica o acelerar la recuperación, la creatina es ideal.

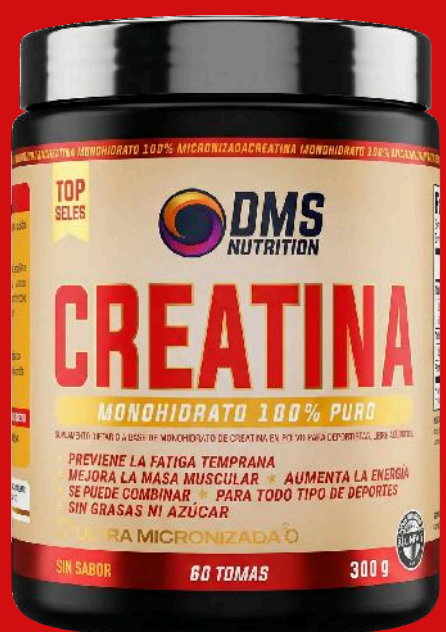
Pero repetimos: sin entrenamiento, no hay transformación. El suplemento actúa como un potenciador, no como un reemplazo de tu esfuerzo.

Entrená con ganas, con una rutina pensada, progresiva. Y tomá la creatina todos los días. Así, el cambio llega. Y llega fuerte.





CREATINA Y ALIMENTACION





La creatina funciona mucho mejor cuando se acompaña de una alimentación rica en proteínas y carbohidratos complejos. ¿Por qué? Porque esos nutrientes ayudan a que el cuerpo absorba mejor la creatina y tenga el “material” necesario para construir músculo y recuperarse.

Comé bien, sin complicarte: carne, huevo, arroz, papa, atún, merluza, frutas y vegetales. Si tomás creatina todos los días, pero comés mal o casi nada... estás limitando los resultados sin darte cuenta.





7 DÍAS PARA TRANSFORMARTE





DÍA 1 - CREAR EL HÁBITO



¿Cuándo tomar la creatina?

Tomá 1 medida (5g) por la mañana, apenas te levantás, con un vaso de agua o mezclada con jugo natural. Así empezás el día con energía y el cuerpo ya empieza a cargar su “combustible” para rendir más.

Si entrenás a la tarde o noche, también podés tomarla 1 hora antes del entrenamiento. Lo importante es tomarla todos los días, sin saltar.



¿Qué comer hoy?



Desayuno

- 2 huevos revueltos
- 1 rodaja de pan integral
- 1 tomate en rodajas con un chorrito de aceite de oliva
- 1 vaso de agua o infusión (sin azúcar)



Almuerzo

- 1 porción de arroz blanco o integral
- 1 lata de atún al natural
- Ensalada de zanahoria rallada y tomate
- 1 cucharada de aceite de girasol o oliva
- 1 vaso de agua



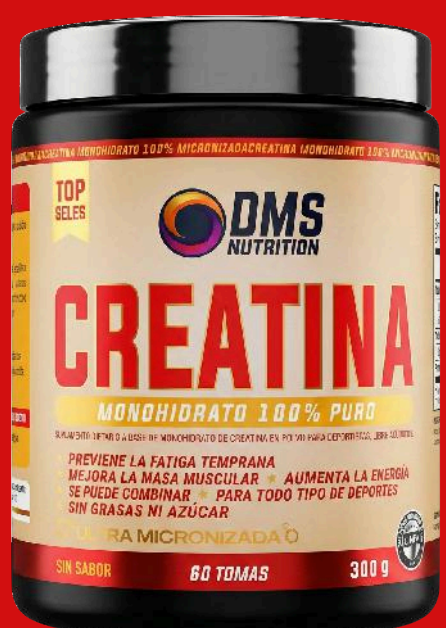
Cena

- Filet de merluza al horno con limón y especias
- Puré de calabaza o zapallo
- 1 vaso de agua o caldo liviano (opcional)



Tip del día

- ✓ Tomar creatina todos los días es importante, pero si la acompañás con una alimentación limpia y rica en proteínas, vas a ver los resultados más rápido.
- ✓ No hace falta contar calorías, hace falta comer real.
- ✓ Hoy empezás a formar el hábito. Mañana, lo repetís. En 7 días, ya es parte de tu vida.





DÍA 2 - SUMÁ FUERZA, RESTÁ EXCUSAS



¿Cuándo tomar la creatina?

Tomá 1 medida (5g) después del almuerzo, disuelta en agua. Si entrenás a la tarde, este horario es ideal para cargar energía y mejorar el rendimiento. Si no entrenás hoy, igual tomala: la clave es la constancia diaria.



¿Qué comer hoy?



Desayuno

- 1 yogur natural o descremado
- 2 cucharadas de avena
- 1 banana en rodajas
- 1 puñado de maní o nueces (opcional)
- 1 vaso de agua o infusión



Almuerzo

- 2 churrascos de carne roja (vacío, bola de lomo o nalga)
- 1 porción de arroz con tomate y orégano
- Ensalada de hojas verdes (lechuga, rúcula)
- 1 vaso de agua



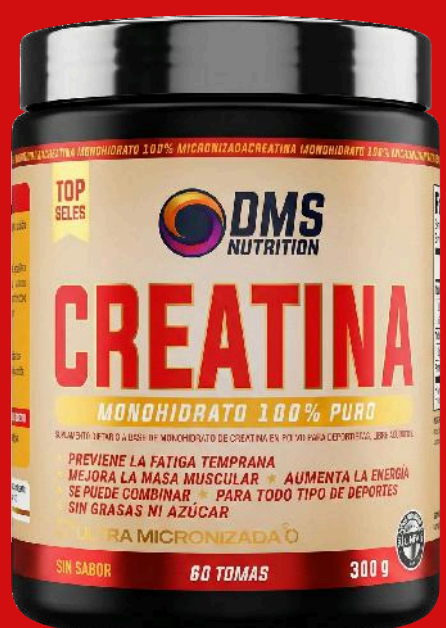
Cena

- Omelette de 2 huevos con tomate y cebolla
- 1 porción de calabaza o zanahoria al horno
- 1 vaso de agua o infusión digestiva



Tip del día

- ✓ Comer proteínas animales (como carne, pescado o huevo) en las comidas principales ayuda a potenciar los efectos de la creatina.
- ✓ Si tenés hambre entre comidas, elegí frutas, huevo duro o una barra sin azúcar ni cobertura.
- ✓ Recordá: la creatina no funciona sola. La comida que elegís es parte del entrenamiento.





¿Cuándo tomar la creatina?

Hoy tomá 1 medida (5g) justo después de entrenar, disuelta en agua o mezclada con tu batido de proteínas, si usás. Si no entrenás, tomala igual, después del almuerzo o en el mismo horario en el que solés entrenar. La creatina necesita continuidad, no excusas.



¿Qué comer hoy?



Desayuno

- 1 tostada de pan integral con queso untable
- 1 huevo duro
- 1 fruta (puede ser mandarina o manzana)
- 1 vaso de agua o té



Almuerzo

- 2 costillitas de cerdo al horno o a la plancha
- 1 porción de puré de papas
- Ensalada de tomate y zanahoria rallada
- 1 vaso de agua



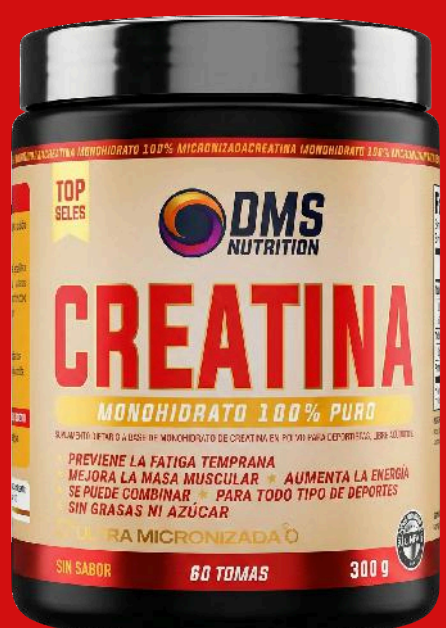
Cena

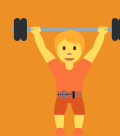
- 1 lata de atún con ensalada de arroz, tomate y huevo
- Condimentar con oliva y jugo de limón
- 1 vaso de agua o infusión digestiva



Tip del día

- ✓ Comer carbohidratos como arroz o papa después de entrenar ayuda a reponer energía y mejora la absorción de creatina.
- ✓ Evitá comidas pesadas a la noche. Cuanto más liviana sea la cena, mejor descansás, y mejor actúa la creatina mientras dormís.
- ✓ No se trata de comer perfecto, sino de comer consciente.





¿Cuándo tomar la creatina?

Hoy tomá 1 medida (5g) a la mañana, en ayunas o con el desayuno. Esto ayuda a mantener los niveles de creatina altos desde temprano. Recordá que, más allá del horario, lo importante es tomarla todos los días, sin cortar.



¿Qué comer hoy?



Desayuno

- 1 taza de yogur natural con avena
- 1 banana cortada en rodajas
- 1 puñado de nueces o semillas
- 1 vaso de agua



Almuerzo

- 2 hamburguesas caseras de carne (sin pan)
- 1 porción de arroz con zanahoria rallada
- Ensalada de tomate, lechuga y huevo duro
- 1 vaso de agua



Cena

- 1 filet de merluza al horno con limón
- Ensalada tibia de papa y zanahoria cocida
- 1 vaso de agua o té digestivo



Tip del día

- ✓ El cuerpo no cambia por lo que hacés un día, cambia por lo que repetís. La clave está en la continuidad.
- ✓ Sumá vegetales todos los días, aunque sea en una comida. Mejoran la digestión, el descanso y la absorción de nutrientes.
- ✓ No te obsesiones con lo que falta, enfocate en lo que ya estás haciendo bien.





¿Cuándo tomar la creatina?

Hoy tomá 1 medida (5g) después del entrenamiento, o en su defecto, después del almuerzo si hoy no entrenás. A esta altura del plan ya deberías estar notando más energía y mejor recuperación, pero solo si estás siendo constante.



¿Qué comer hoy?



Desayuno

- 2 huevos duros o revueltos
- 1 tostada de pan integral o galletas de arroz
- 1 fruta (naranja, manzana o banana)
- 1 vaso de agua o infusión



Almuerzo

- Bondiola al horno o a la plancha (150-200g)
- 1 porción de puré de batata o calabaza
- Ensalada de zanahoria y rúcula
- 1 vaso de agua



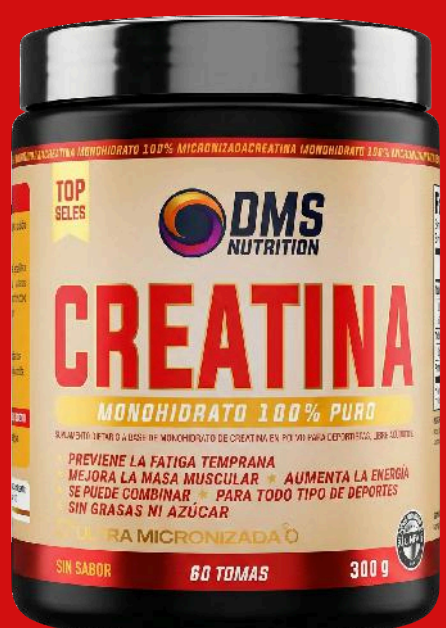
Cena

- Arroz salteado con atún, huevo y tomate
- Condimentado con un toque de oliva, orégano o limón
- 1 vaso de agua o té de manzanilla



Tip del día

- ✓ Hoy sumaste proteína, buen descanso y constancia con la creatina. Eso es progreso real, aunque no lo veas de un día para el otro.
- ✓ No es solo lo que hacés un día. Es lo que repetís todos los días lo que transforma tu cuerpo.
- ✓ Si venís hasta acá, no pares ahora. Lo más difícil ya lo hiciste: empezar.



★ DÍA 6 - MÁS QUE UNA DIETA, UN ESTILO DE VIDA



🕒 ¿Cuándo tomar la creatina?

Hoy tomá 1 medida (5g) por la tarde, al menos 1 hora antes del entrenamiento. Si hoy no entrenás, podés tomarla a la misma hora de siempre, para mantener el hábito firme. Recordá: la creatina actúa por acumulación, no por "efecto del momento".

🍴 ¿Qué comer hoy?

🕒 Desayuno

- 1 vaso de yogur natural
- 2 cucharadas de avena
- 1 banana en rodajas o 1 manzana
- 1 puñado de semillas o frutos secos

🍴 Almuerzo

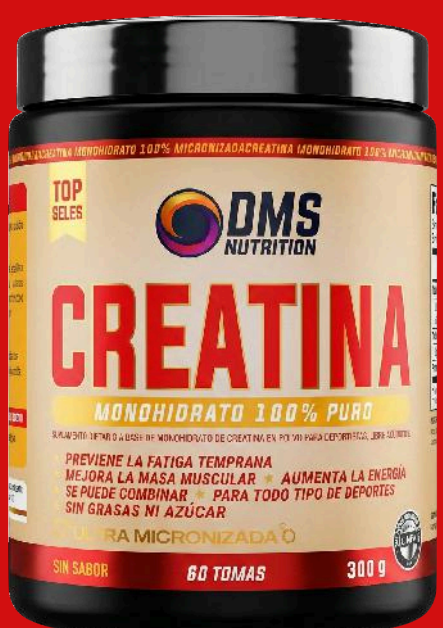
- 1 bife de carne roja (nalga, cuadrada o lomo)
- 1 porción de arroz blanco o integral
- Ensalada de tomate y zanahoria rallada
- 1 vaso de agua

🌙 Cena

- Omelette de 2 huevos con tomate y cebolla
- Ensalada tibia de papa y espinaca hervida
- 1 vaso de agua o infusión digestiva

💡 Tip del día

- ✓ No hagas esto por una semana. Hacelo para siempre. El objetivo no es "comer bien 7 días", sino empezar a sentirte mejor todos los días.
- ✓ Lo que hoy parece esfuerzo, mañana se convierte en costumbre.
- ✓ Tu cuerpo te lo va a agradecer. Y lo vas a ver en el espejo y en cómo te sentís.





¿Cuándo tomar la creatina?

Hoy tomá 1 medida (5g) por la mañana, apenas te levantás. Tomarla temprano te ayuda a mantener el hábito incluso los días en los que no entrenás. Y si entrenás hoy, ¡mucho mejor! Ya llegás al gimnasio con los niveles bien cargados.



¿Qué comer hoy?



Desayuno

- 1 huevo duro o revuelto
- 1 tostada integral con queso untado
- 1 fruta (manzana, mandarina o banana)
- 1 vaso de agua o té sin azúcar



Almuerzo

- Pechuga de pollo a la plancha con limón y ajo
- 1 porción de arroz con zanahoria rallada
- Ensalada de tomate y espinaca cruda
- 1 vaso de agua



Cena

- Merluza al horno con puré de calabaza
- 1 huevo hervido
- 1 vaso de agua o té de hierbas



Tip del día



Llegaste al día 7. Ya no es una prueba, es un compromiso con vos mismo.



La constancia vence al talento. Y vos ya estás demostrando que podés con esto.



Creatina + comida real + descanso + movimiento = resultados reales.





CREATINA Y DESCANSO



Dormir bien también es entrenar

Muchos piensan que el crecimiento muscular y los resultados se construyen solo en el gimnasio. Pero la verdad es que el cuerpo se repara, se fortalece y se transforma mientras dormís. Ahí es cuando la creatina, que consumiste durante el día, puede actuar en su mejor momento. Porque cuando descansas profundamente, tu cuerpo tiene el entorno ideal para regenerarse, absorber nutrientes y construir músculo. Sin descanso, no hay recuperación. Sin recuperación, no hay progreso. Así de claro. Así de simple. Así de olvidado.

Descanso profundo: sin pantallas, sin distracciones

Si te tomás una creatina para rendir más, pero te acostás con el celular en la mano, scrolleando hasta las 2 a.m., estás saboteando el resultado.

Dormir no es solo cerrar los ojos.

Dormir bien es desconectar, calmar la mente, y permitir que el cuerpo haga su trabajo. Por eso recomendamos que al menos 30 minutos antes de dormir apagues pantallas, bajes luces, no comas pesado, y crees una rutina de descanso como si fuera parte del entrenamiento. Porque lo es.

Cenar liviano mejora la calidad del sueño

El cuerpo necesita digestión eficiente, no trabajo extra a la noche. Si cenás platos muy pesados, llenos de grasas, harinas o azúcares, tu cuerpo va a estar más ocupado digiriendo que recuperándose.

Una cena liviana, con proteínas limpias (como huevo, pescado o pollo), vegetales y tal vez algo de magnesio natural o infusiones relajantes, favorece el descanso profundo. ¿Y qué pasa ahí? Que la creatina puede hacer su trabajo: ayudar a regenerar la energía celular, construir músculo, reponer reservas.





USO CORRECTO DE LA CREATINA





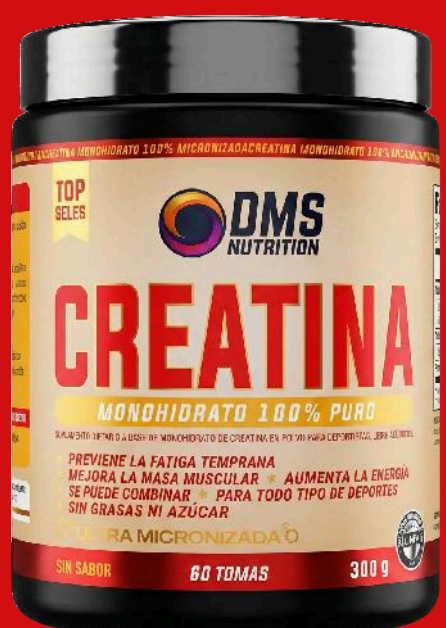
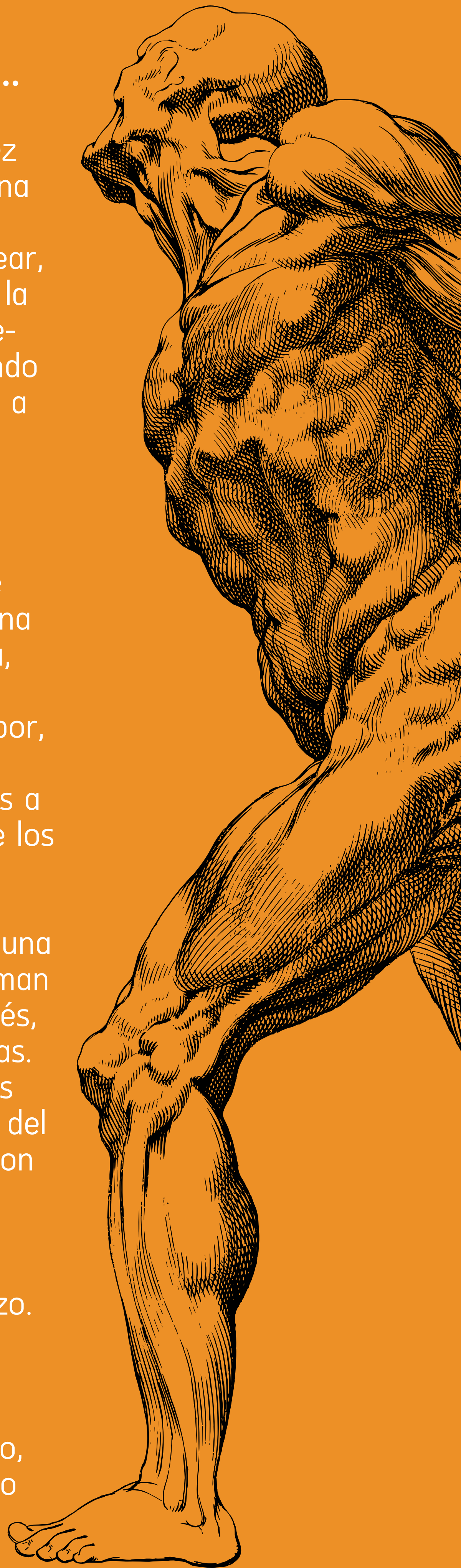
Hablemos del uso correcto de la creatina...

No alcanza con “tomarla de vez en cuando”. Para que la creatina funcione de verdad, hay que tomarla todos los días, sin saltar, sin olvidarse. La constancia es la clave. La creatina no es un pre-entreno que se toma solo cuando vas al gimnasio. Se toma lunes a lunes, entrenes o no.

La dosis recomendada es de 5 gramos por día, que equivale a una cucharada al ras (ya viene incluida en el envase de Creatina DMS). Podés tomarla con agua, jugo o incluso mezclada en tu licuado de proteínas. Es sin sabor, así que no altera nada. Lo importante es que la incorpores a tu rutina diaria, como cepillarte los dientes.

¿A qué hora se toma? No hay una única respuesta. Algunos la toman antes de entrenar, otros después, otros a la mañana todos los días. Lo que importa es que la tomes siempre en el mismo momento del día, como parte de tu rutina. Con el tiempo, vas a notar más energía, más fuerza, mejor recuperación y un cuerpo que responde más rápido al esfuerzo.

Si la acompañás con buena alimentación, entrenamiento regular y un descanso profundo, los resultados llegan antes de lo que pensás.





Sobre la toma de la creatina...

También podés tomar dos medidas por día (10 gramos), sobre todo si tenés un entrenamiento muy intenso, sos una persona de contextura grande o estás en una fase de volumen donde querés empujar los resultados al máximo. Esta dosis es totalmente segura si ya venís tomando creatina hace un tiempo y tu cuerpo la tolera bien.

Una forma de hacerlo es tomar 1 medida a la mañana y otra después de entrenar, o una antes de entrenar y otra por la noche. Siempre acompañada de buena hidratación.

Eso sí, si estás recién empezando, lo ideal es arrancar con la dosis clásica de 5 gramos y, con el tiempo, evaluar si necesitás subir. Como siempre, constancia, entrenamiento, buena alimentación y descanso son los que marcan la diferencia.

Ahora bien, algunas investigaciones recientes muestran que tomar 10 gramos diarios (2 medidas) puede tener beneficios adicionales, no solo a nivel muscular sino también a nivel cognitivo: memoria, enfoque mental, reducción de fatiga cerebral y mejor respuesta al estrés. Esto se está estudiando mucho, sobre todo en personas con alta exigencia física y mental.

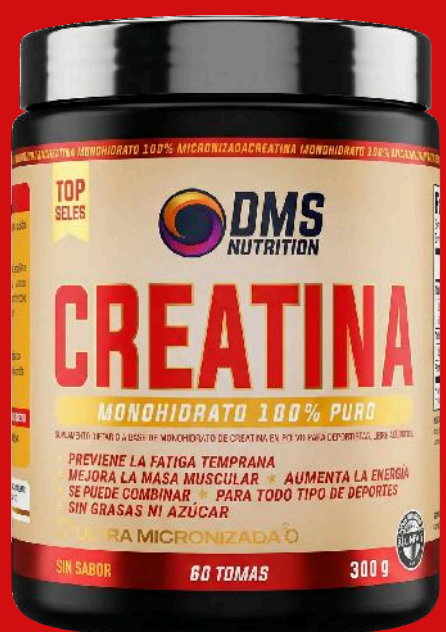


Entonces sí: una medida es para el cuerpo, dos medidas pueden también potenciar la mente, siempre que estén bien distribuidas en el día y acompañadas de buena hidratación, descanso y alimentación.





COMBOS CON CREATINA





Combo Potencia y Masa Muscular

- Creatina 300 grs DMS
- Proteína de suero de leche DMS
- Testo 5.0 DMS

Ideal para:

Hombres y mujeres que entrenan fuerza, quieren aumentar masa muscular y tener más energía en el día.

Beneficios:

Más fuerza, mejor recuperación, aumento de testosterona natural, mayor rendimiento y desarrollo de masa magra.

Este combo fue pensado para quienes no solo quieren entrenar, sino ver resultados reales en el espejo y en el rendimiento. Es una combinación de tres productos clave que actúan en distintas áreas del cuerpo: energía, fuerza, recuperación y aumento de masa muscular magra. Si estás en una etapa de volumen, querés marcar músculos o simplemente rendir más, este pack es para vos.

¿Qué incluye?

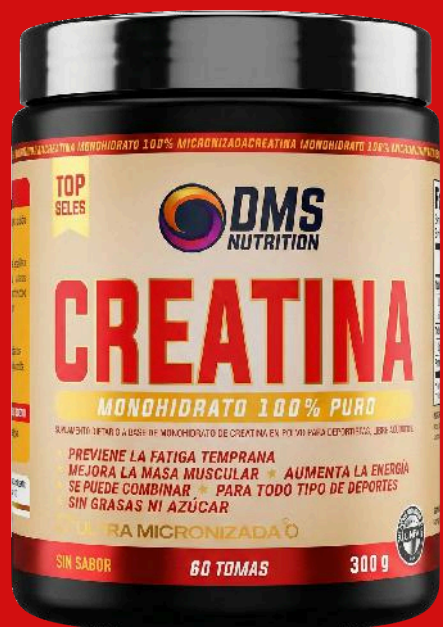
- Creatina 300 grs DMS
- Proteína de suero de leche DMS
- Testo 5.0 DMS (en polvo, sabor cereza)

La creatina es la base del rendimiento. Aumenta la fuerza, mejora la explosividad en cada repetición y acelera la recuperación entre series. Ideal para entrenamientos de alta intensidad, te ayuda a levantar más peso y a entrenar más duro. Es pura, sin sabor, micronizada Mesh 200 para mejor absorción, y se toma todos los días.

La proteína de suero DMS complementa con el combustible que tus músculos necesitan para crecer. Después del entrenamiento, el cuerpo necesita proteína rápida y limpia, y esta fórmula aporta justo eso. Tomala después de entrenar o como merienda post-entreno: te da saciedad, alimenta la fibra muscular y acelera la recuperación.

El Testo 5.0 DMS es el toque final: una fórmula natural que estimula la producción de testosterona (en hombres y también de forma segura en mujeres), mejora la vitalidad general, aumenta la energía y favorece el desarrollo muscular. Incluye zinc, arginina, boro, magnesio, vitaminas del complejo B, extractos naturales y más.

Usados juntos, estos tres suplementos se potencian. Vas a notar más fuerza desde la segunda semana, mejor respuesta al entrenamiento, menos fatiga y una recuperación mucho más rápida. Este combo es ideal para acompañar rutinas de gimnasio, crossfit, funcional o cualquier actividad de fuerza y resistencia.





Combo Definición y Energía

- Creatina 300 grs DMS
- Thermo Gen 6 DMS
- Multivitamínico con cafeína DMS

Ideal para:

Personas que quieren bajar grasa corporal, entrenar con energía y definir el cuerpo.

Beneficios:

Más energía, mayor rendimiento, quema de grasas y mantenimiento de la masa muscular.

Este combo está diseñado para quienes quieren bajar su porcentaje de grasa corporal sin perder músculo, mejorar su energía diaria y mantenerse enfocados durante el entrenamiento. Ideal para hombres y mujeres que están en etapa de definición, buscando un cuerpo más marcado, tonificado y saludable.

¿Qué incluye?

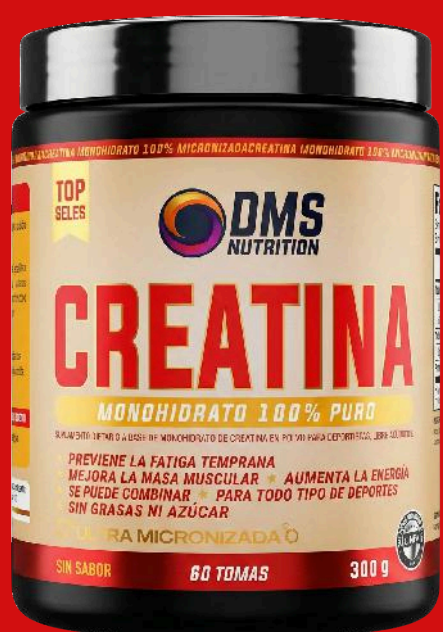
- Creatina 300 grs DMS
- Thermo Gen 6 DMS (120 cápsulas)
- Multivitamínico con cafeína DMS
-

La creatina no es solo para volumen. Cuando estás en etapa de definición, ayuda a mantener la masa muscular, mejorar la fuerza y evitar la fatiga. Entrenar fuerte es clave para quemar grasa de forma eficiente, y la creatina te da ese empuje sin calorías, sin sabor, sin retener líquido.

El Thermo Gen 6 es un quemador de grasas natural, con ingredientes como L-carnitina, cafeína, té verde, guaraná y vitaminas del complejo B. Estimula el metabolismo, ayuda a quemar calorías más rápido y mejora la energía física y mental. Ideal para entrenar con más intensidad y acelerar la pérdida de grasa.

El multivitamínico con cafeína DMS complementa el combo aportando micronutrientes esenciales que a veces faltan en dietas bajas en calorías. Además, su contenido de cafeína mejora la concentración, la energía sostenida y te ayuda a arrancar el día más enfocado y con menos cansancio.

Este combo es perfecto para acompañar rutinas de entrenamiento funcional, gimnasio, cardio, HIIT o cualquier deporte. Te ayuda a quemar más, entrenar mejor, sostener la masa muscular y mantener alta la motivación.



Combo Cerebro, Rendimiento y Recuperación

- Creatina 300 grs DMS
- Magnesio Bisglicinato DMS
- Multivitamínico DMS

Ideal para:

Personas que entrenan y también tienen alta exigencia mental (trabajo, estudio), o que quieren mejorar el descanso y el enfoque.

Beneficios:

Más claridad mental, energía física y mental, menos estrés, mejor descanso y recuperación muscular.

No todo pasa por el músculo. Este combo fue pensado para personas que entrenan, sí, pero que también necesitan funcionar al 100% fuera del gimnasio: en el trabajo, en el estudio, en la vida diaria. Es ideal para quienes buscan energía física y mental, recuperación eficiente y mejor calidad de vida general.

¿Qué incluye?

- Creatina 300 grs DMS
- Magnesio Bisglicinato DMS
- Multivitamínico con cafeína DMS

La creatina no solo mejora la fuerza y la recuperación muscular: también tiene efectos positivos sobre la función cognitiva. Diversos estudios demostraron que su uso diario puede mejorar la memoria, el enfoque y la resistencia mental al estrés, sobre todo en personas con alta exigencia diaria.

El magnesio bisglicinato DMS es uno de los minerales más importantes para la recuperación del sistema nervioso y muscular. Su forma bisglicinato lo hace mucho más absorbible y suave para el estómago. Ayuda a relajar, a dormir mejor, a reducir calambres, ansiedad y a lograr un descanso más profundo. Dormís mejor, pensás mejor, entrenás mejor.

El multivitamínico con cafeína te da ese empujón necesario cuando arrancás el día sin energía o tenés que entrenar con la cabeza cargada. Vitaminas del complejo B, antioxidantes y una dosis justa de cafeína te ayudan a mantenerte enfocado, rendir más y no depender de cafés o estimulantes pesados.

Este combo es ideal para estudiantes, trabajadores, emprendedores, madres, padres, personas activas o simplemente exigidas, que necesitan sostener un ritmo fuerte sin romperse. Recuperás más, te concentrás mejor y entrenás con más claridad y energía.





Combo Recuperación Total

- Creatina 300 grs DMS
- Glutamina 300 grs DMS
- Colágeno DMS con Q10 y Resveratrol

Ideal para:

Personas con entrenamientos intensos o mayores de 35 años que necesitan cuidar articulaciones y recuperarse más rápido.

Beneficios:

Menos dolores musculares, protección articular, recuperación más rápida y cuidado de piel y tejidos.



El cuerpo no se transforma solo entrenando... se transforma recuperándose bien. Este combo fue diseñado para quienes necesitan cuidar su rendimiento físico, sus músculos, sus articulaciones y su descanso. Ideal para deportistas, personas mayores de 35 años, o cualquiera que busque entrenar fuerte sin romperse en el intento.

¿Qué incluye?

- Creatina 300 grs DMS
- Glutamina 300 grs DMS
- Colágeno DMS con Q10 y Resveratrol

La creatina aporta fuerza, potencia y ayuda a mantener la masa muscular incluso en etapas de fatiga o definición. Es una herramienta clave para prevenir el desgaste muscular y acelerar la recuperación entre entrenamientos.

La glutamina DMS es fundamental para reparar tejidos, reducir el dolor muscular y reforzar el sistema inmune. Es muy útil para quienes entrenan todos los días, sienten fatiga constante o atraviesan entrenamientos exigentes que los dejan “rotos”. Además, ayuda en casos de estrés físico o mental prolongado.

El colágeno DMS, enriquecido con Q10 y Resveratrol, va más allá del músculo: actúa sobre articulaciones, ligamentos, piel, huesos y tejidos conectivos. Favorece una recuperación integral, especialmente en personas con molestias crónicas, sobrecarga articular o entrenamientos de alto impacto.

Este combo es ideal para rutinas de fuerza, funcional, HIIT, deportes de impacto, personas con lesiones previas o que buscan cuidarse a largo plazo. Recuperarte más rápido no es un lujo, es una estrategia inteligente.





Combo Explosión de Rendimiento

- Creatina 300 grs DMS
- Beta Alanina 300 grs DMS
- Testo 5.0 DMS

Ideal para:

Personas que entrenan fuerte, buscan explosividad, más fuerza y resistencia muscular.

Beneficios:

Mejor tolerancia al esfuerzo, menos fatiga, más fuerza y más testosterona natural.



Este combo está pensado para quienes buscan romper marcas, aumentar su resistencia y rendir al máximo nivel. Ideal para entrenamientos intensos como crossfit, gimnasio pesado, deportes de contacto, HIIT o cualquier disciplina donde el esfuerzo físico y la exigencia mental son constantes.

¿Qué incluye?

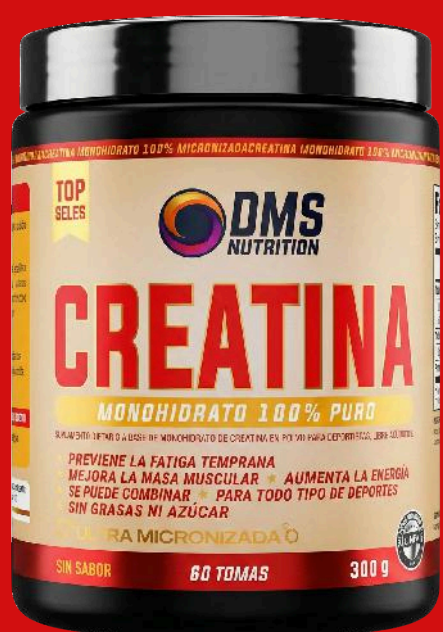
- Creatina 300 grs DMS
- Beta Alanina 300 grs DMS
- Testo 5.0 DMS (en polvo, sabor cereza)

La creatina DMS es el núcleo del combo: más fuerza, más explosividad, mayor recuperación entre series. Ayuda a realizar repeticiones más potentes y mejora el rendimiento en esfuerzos cortos e intensos, fundamentales en rutinas de alta exigencia.

La beta alanina DMS trabaja a otro nivel: actúa sobre la resistencia muscular. Reduce la sensación de ardor y fatiga durante el entrenamiento, lo que te permite entrenar más tiempo, con más carga y menos agotamiento. Es clave para empujar al cuerpo más allá de su zona de confort.

El Testo 5.0 DMS completa la fórmula con un enfoque en la vitalidad, la energía hormonal y la recuperación. Estimula la producción de testosterona de forma natural, mejora el estado de ánimo, la energía general y potencia el desarrollo de fuerza y músculo.

Este combo es ideal para personas decididas, que quieren entrenar fuerte, ganar rendimiento, desafiar su cuerpo y alcanzar un nuevo nivel de performance. Si venís sintiendo que te falta “algo” para romperla... este combo es eso.





✓ Advertencias:

La Creatina DMS es un suplemento de venta libre, no es un medicamento.
No apto para menores.
No consumir en caso de diabetes.
No consumir durante embarazo o lactancia.
Mantener fuera del alcance de los niños.
Ante cualquier duda, consultar a un médico o nutricionista.
Respetar siempre la dosis diaria recomendada.

También aclaramos:

Producto Sin TACC, apto para celíacos.
Cuenta con RNPA y RNE, verificables mediante QR en el envase.



No escribimos este libro para venderte un suplemento.

Lo escribimos porque sabemos lo que es entrenar con ganas, pero sin resultados. Lo que es estar motivado un lunes y frustrado el viernes. Lo que es invertir tiempo, plata y energía... y no ver cambios reales.

La creatina es una de las herramientas más poderosas que podés sumar a tu vida si querés mejorar tu fuerza, tu energía, tu rendimiento y tu cuerpo. Pero no es mágica. No hace el trabajo por vos.

Lo que sí hace, si la usás como corresponde, es acelerar ese proceso de cambio, hacerlo más eficiente, más visible y más sostenido en el tiempo.

Este libro es una guía real. No vas a encontrar fórmulas secretas ni soluciones instantáneas. Vas a encontrar información clara, hábitos que funcionan, tips prácticos, rutinas, recetas, y respuestas a todas esas dudas que seguro tenés.

Y sobre todo, vas a encontrar una manera simple y poderosa de transformar tu cuerpo, desde adentro hacia afuera. Bienvenido a esta guía. Bienvenido al cambio. Porque si hacés las cosas bien, la creatina hace el resto.

🌐 www.dmsnutrition.com

✉ info@dmsnutrition.com

📅 Última actualización: 06/01/2026

