

# Creatine +

POTENCIA TU RENDIMIENTO.

Plexus® Creatine + redefine la creatina con una combinación respaldada por la ciencia de monohidrato de creatina, l-leucina y vitamina D3 que apoya la energía celular, la fuerza muscular y la función cognitiva—ofreciendo un apoyo completo al rendimiento corporal y mental en una cucharada\*.



## Por qué la creatina es más importante que nunca

Durante años, la creatina vivió en la sala de pesas—conocida principalmente como un imprescindible para fisicoculturistas y deportistas que buscaban mayores levantamientos y tiempos más rápidos. Pero esa vieja historia se está reescribiendo rápidamente. A medida que la investigación continúa evolucionando, la creatina está emergiendo como una poderosa aliada para el bienestar diario—también apoyando la energía celular, la claridad mental y un envejecimiento saludable de maneras que van mucho más allá del suelo del gimnasio. Hoy, se está convirtiendo en un nutriente fundamental para quienes quieren mantenerse fuertes, agudos y resilientes frente a las demandas de la vida real.

Al mismo tiempo, la gente anhela rutinas más simples e inteligentes. Quieren soluciones multifuncionales respaldadas por la ciencia que ofrezcan más beneficios con menos desorden.

## Da poder a tu cuerpo y mente

Plexus Creatine + lleva la historia evolutiva de la creatina un paso más allá, ofreciendo una fórmula pura y multifuncional diseñada para el rendimiento de la vida real. En lugar de enfocarse solo en el apoyo muscular, combina tres ingredientes respaldados científicamente que trabajan conjuntamente para alimentar tanto el cuerpo como la mente—ayudándote a mantenerte fuerte, lúcido y con energía durante entrenamientos, jornadas laborales y todo lo demás\*.

Este trío inteligente incluye monohidrato de creatina micronizado, l-leucina y vitamina D3. La creatina ayuda a tu cuerpo a regenerar el ATP (trifosfato de adenosina), la fuente de energía inmediata de la que dependen tus células, para que puedas reponer el combustible que apoya el movimiento y el enfoque mental. Al mismo tiempo, la l-leucina promueve la síntesis de proteína muscular y la recuperación, mientras que la vitamina D3 ayuda a mantener la fuerza muscular, la salud ósea y la función del sistema inmune\*.

Con el uso diario, el poderoso trío de ingredientes de Creatine + ofrece un enfoque equilibrado hacia la vitalidad diaria que no encontrarás en los típicos productos de creatina de un solo ingrediente.

## Beneficios principales

- Apoya el rendimiento y la recuperación muscular al ayudar a la regeneración de ATP\*.
- Ayuda a mantener la masa muscular magra y promueve la síntesis de proteínas cuando se combina con entrenamiento de resistencia\*.
- Promueve la función cognitiva, la concentración y la claridad mental, especialmente durante el estrés o el cansancio\*.
- Apoya la salud ósea y la función del sistema inmune\*.
- Se adapta a múltiples metas de bienestar—desde el envejecimiento activo hasta el control del peso y el rendimiento en el entrenamiento\*.

## Características principales

- Formulado con 5 gramos de monohidrato de creatina, uno de los ingredientes más estudiados y confiables en la nutrición deportiva.
- Utiliza una forma micronizada de monohidrato de creatina para ofrecer una mezcla y eficacia óptimas.
- Se mezcla fácilmente con cualquier bebida con un sabor neutro—sin grumos, sin grumos, sin complicaciones.
- Enriquecido con l-leucina y vitamina D3 para ofrecer una solución completa de bienestar con múltiples beneficios en cada cucharada.
- La leucina promueve la síntesis de proteínas y la reparación muscular\*.
- La vitamina D ayuda a mantener la salud ósea y muscular a lo largo de las distintas etapas de la vida\*.
- Sin gluten, apto para vegetarianos y sin colorantes artificiales, saborizantes, edulcorantes ni conservantes.
- Certificado de Elección Informada—probado por terceros para detectar sustancias prohibidas\*.

\*Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de medicamentos y alimentos (FDA). Este producto no tiene la intención de diagnosticar, tratar, curar o prevenir ningún tipo de enfermedad.

## ¿LO SABÍAS?

- Mientras que la mayor parte de la creatina de tu cuerpo se almacena en los músculos, aproximadamente el 5 por ciento se encuentra en el cerebro y otros órganos<sup>1</sup>.
- La constancia se considera clave cuando se trata de tomar creatina, porque actúa saturando las reservas musculares con el tiempo<sup>2</sup>.
- La leucina ha sido estudiada por su capacidad para contrarrestar la pérdida muscular relacionada con la edad<sup>3</sup>.
- Mantener niveles adecuados de vitamina D puede ayudar a apoyar tanto la fuerza muscular como el rendimiento físico.

Fuentes:

1. Mu Health Care. (19 de noviembre de 2025). *¿Quieres mayores beneficios para tu cerebro? 6 datos sobre la creatina y la salud cerebral. Vive saludable.* <https://livehealthy.muhealth.org/stories/want-bigger-gains-your-brain-6-facts-about-creatine-and-brain-health>
2. Nutri.it. (n.d.). *Lo que se debe y no se debe hacer con la creatina: la guía definitiva de nutrición y alimentación.* Nutri.it. Extraído el 20 de noviembre de 2025, de <https://nutri.it.com/nutrition-diet-do-and-donts-with-creatine>
3. Clínica Cleveland. (10 de junio de 2025). *Obtener tu leucina: Lo que hace y qué comer.* Cleveland Clinic Health. <https://health.clevelandclinic.org/foods-high-in-leucine>

## Preguntas frecuentes

### ¿Plexus® Creatine + es solo para atletas?

No. Si bien la creatina es bien conocida por apoyar el rendimiento físico, las investigaciones muestran que también apoya la energía celular, la concentración mental y el envejecimiento saludable-lo que la convierte en una excelente opción para cualquier persona que busque mejorar su bienestar diario\*.

### Antes se consideraba que la creatina era algo que solo usaban los hombres o los fisicoculturistas. ¿Qué cambió?

La ciencia. Las investigaciones ahora muestran que la creatina apoya mucho más que el desarrollo muscular. Más mujeres que nunca están usando creatina para apoyar la fuerza, la vitalidad y el bienestar general. De hecho, la creatina se considera especialmente beneficiosa para las mujeres-en particular durante la menopausia y el envejecimiento, cuando mantener la masa muscular y la fortaleza ósea se vuelve más importante\*.

### ¿En qué se diferencia este de otros suplementos de creatina?

La mayoría de los productos de creatina se enfocan únicamente en el rendimiento. Plexus Creatine + añade l-leucina para la recuperación muscular y vitamina D3 para la salud ósea y del sistema inmune- creando una fórmula más completa y multifuncional. También está micronizada para que se mezcle mejor y no tiene sabor para facilitar su uso diario\*.

### ¿Aumentaré de peso al usar creatina?

Algunas personas presentan una retención temporal de agua cuando comienzan a usar creatina, ya que los músculos almacenan más agua. Esto es normal, de corta duración y suele ser una señal de que el producto está funcionando. Por lo general, se resuelve a medida que el cuerpo se adapta.

### ¿Cuándo debo tomar Creatine +?

Toma Plexus Creatine + una vez al día, idealmente a la misma hora. Para muchas personas, tomarlo cerca del horario de su entrenamiento es lo más conveniente.

### ¿Puedo tomar Creatine + con mis otros productos de Plexus?

Por supuesto. De hecho, Plexus Creatine + tiene un sabor neutro y se mezcla sin problemas con líquidos, incluyendo agua y tu mezcla favorita de Plexus como Active, Hydrate o Slim. Para obtener mejores resultados, los productos de creatina deben consumirse poco después de prepararlos.

### ¿Puedo usar Creatine + junto con mi medicación?

Este suplemento está formulado con ingredientes de calidad y la creatina monohidratada está ampliamente estudiada y es bien tolerada en los regímenes de dosificación habituales- pero siempre es una buena idea hablar con tu profesional de la salud o farmacéutico antes de incorporar nuevos suplementos dietéticos. Ellos pueden ayudar a asegurar que los productos sean adecuados para tus necesidades específicas y para cualquier tratamiento que estés utilizando.

### ¿Creatine + es seguro para mujeres embarazadas o en período de lactancia?

Como con cualquier vitamina o suplemento nuevo, recomendamos consultar con tu profesional de la salud antes de comenzar a usarlo durante el embarazo o la lactancia. Ellos pueden brindar asesoramiento personalizado para asegurarse de que los productos sean seguros para ti y tu bebé.

### ¿Creatine + contiene gluten?

Creatine + no contiene gluten ni OGM y es apto para vegetarianos. Tampoco contiene colorantes, edulcorantes ni conservantes artificiales.

\*Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de medicamentos y alimentos (FDA). Este producto no tiene la intención de diagnosticar, tratar, curar o prevenir ningún tipo de enfermedad.

plexus

# Creatine +

**DIRECTIONS:** Adults mix 1 scoop with your favorite protein shake or beverage and drink daily.

## Supplement Facts

Serving Size 1 Scoop (about 7 g\*)  
Servings Per Container 30

	Amount Per Serving	% DV
Vitamin D (as cholecalciferol)	25 mcg	125%
Creatine monohydrate (micronized)	5 g	†
L-leucine	2 g	†

†Daily Value (DV) not established.

**Other Ingredients:** Gamma-cyclodextrin.

**NOTE: Do not exceed suggested daily serving.** Not recommended for use by individuals under 18. As with any dietary supplement, consult your physician prior to use if you are pregnant, nursing, have or suspect a medical condition, or are taking medication. Do not use if tamper-evident seal is broken or damaged. **Keep out of reach of children. Use only as directed.** Store in a cool, dry place. Avoid direct sunlight and excess heat.

\*7 grams per scoop is an average. Individual scooping technique may yield slightly more or slightly less than 7 grams. This product is filled by weight, not volume. Some settling of the contents may occur during transit and cannot be avoided.

**Gluten Free | Vegetarian | Non-GMO**

**No Artificial Colors, Flavors, Sweeteners, or Preservatives**

**Gamma-ciclodextrina:** Un estabilizador oligosacárido de origen vegetal, la gamma-ciclodextrina se utiliza para ayudar a mantener un sabor neutro al mezclarlo con otras bebidas.

**L-leucina:** Un aminoácido esencial de cadena ramificada que activa la síntesis de proteínas musculares y apoya la recuperación cuando se combina con una ingesta adecuada de proteínas y entrenamiento de resistencia. La L-leucina puede ayudar a preservar la masa muscular magra y la fuerza durante estilos de vida activos o la restricción calórica\*.

**Monohidrato de creatina micronizada:** Un compuesto natural que se encuentra en las células musculares y que apoya la regeneración de ATP, la disponibilidad de energía, el rendimiento y la recuperación. El monohidrato de creatina también apoya la salud cognitiva, la resiliencia y la vitalidad. La forma micronizada se mezcla fácilmente sin granos ni grumos\*.

**Vitamina D3 (colecalfiferol):** Un nutriente clave para la fuerza muscular, la salud ósea y la función del sistema inmunológico. La vitamina D3 ayuda a mantener el rendimiento físico y la resiliencia, especialmente en adultos con niveles bajos de vitamina D o durante períodos de exposición limitada a la luz solar\*.



\*Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de medicamentos y alimentos (FDA). Este producto no tiene la intención de diagnosticar, tratar, curar o prevenir ningún tipo de enfermedad.