



**Aktiv sein.  
Aktiv bleiben.**  
Jeden Tag.

**Bereits ab Mitte 30 können Muskelmasse und Muskelkraft allmählich abnehmen. Jetzt ist es wichtig, auf den eigenen Körper zu achten: mit regelmäßiger Bewegung, Sport und einer gesunden, ausgewogenen Ernährung. Begleitend dazu unterstützt LIVADUR® mit Kreatin und seinen speziellen Mikronährstoffen gezielt die Muskulatur.**

Hinweis zur Verwendung:

**Die positive Wirkung von Kreatin in LIVADUR®** auf den Muskelerhalt und -aufbau hängt wesentlich von zwei Faktoren ab: Erstens von der regelmäßigen, also **täglichen Einnahme** des Inhalts eines Portionssticks LIVADUR® – und zweitens von **regelmäßigem Krafttraining**. Dieses Training sollte über die Zeit allmählich gesteigert werden. Das empfohlene Trainingsintervall ist: dreimal wöchentlich mit moderater Intensität (mind. 65% – 75% des persönlichen Trainingsmaximalgewichts bei Übungsausführung).

#### **LIVADUR® ist**

- Frei von Farbstoffen
- Frei von tierischen Bestandteilen und vegan
- Frei von Gluten und Laktose

**LIVADUR® steht für höchste Qualität – und reinste Inhaltsstoffe.  
Made in Germany.**

Der Muskelfunktion Aktiv-Komplex von LIVADUR® ist in seiner Zusammensetzung und Qualität einzigartig, denn Kreatin, Magnesium und Vitamin D3 tragen jeweils zu einer positiven Wirkung auf die Muskelfunktion bei.

**Kreatin** wird teils vom Körper selbst hergestellt, teils über die Nahrung zugeführt – und in den Muskelzellen gespeichert. Ein ausreichend hoher Kreatinspiegel unterstützt die Muskulatur und trägt dazu bei, dass diese durch körperliche Anstrengung wie Krafttraining nachhaltig gestärkt werden kann. Um allerdings eine nennenswerte Menge Kreatin über die Nahrung zu sich zu nehmen, wären sehr große Mengen an Fleisch, Fisch oder Geflügel erforderlich. LIVADUR® bietet hier die ideale Lösung – auch für alle, die sich fleischarm, vegetarisch oder vegan ernähren wollen.

Das in LIVADUR® enthaltene Kreatin ist Creapure®, das Kreatin mit dem höchsten Reinheitsgrad auf dem Markt. Creapure® wird zu 100% in Deutschland, in einer eigens für die Kreatin-Herstellung gebauten und zertifizierten Anlage hergestellt. Creapure® steht für beständige, nach strengsten deutschen und europäischen Normen kontrollierte Qualität. Die Rohstoffe für die Creapure® Produktion sind nicht tierischen Ursprungs. Creapure® ist zudem Kosher- und Halal zertifiziert.



**Magnesium** unterstützt die Muskelkontraktion. Es hat u.a. eine Funktion bei der Zellteilung und trägt zu einer normalen Muskelfunktion sowie zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei. Außerdem trägt Magnesium zu einem normalen Energiestoffwechsel bei und kann vom Körper nicht selbst hergestellt werden.

**Vitamin D** trägt u.a. zur Erhaltung normaler Knochen sowie einer normalen Muskelfunktion bei und hat ebenfalls eine Funktion bei der Zellteilung. LIVADUR® sorgt dafür, dass dieses wichtige Vitamin stets in nennenswerter Konzentration zur Verfügung steht.



<b>Durchschnittliche Zusammensetzung pro Tagesportion (1 Stick)</b>		
	1 Portion (6,7g LIVADUR®)	% NRV*
Kreatin	3 g	-
Magnesium	225 mg	60
Vitamin D	20 µg	400

\* Referenzmenge für die tägliche Zufuhr gemäß Lebensmittelinformationsverordnung

**Suppliva GmbH**  
Dr.-Albert-Frank-Str. 32  
83308 Trostberg  
Info@livadur.com

**Verzehrempfehlung:** Einen Portionsstick täglich in einem Glas Flüssigkeit (z. B. 0,25 l Mineralwasser) auflösen und trinken.

**Zutaten:** Kreatin Monohydrat, Trimagnesiumdicitrat, Süßungsmittel: Sorbit, Säuerungsmittel: Citronensäure, Zitronenaroma, Maltodextrin, Trennmittel: Siliciumdioxid, Süßungsmittel: Sucralose, Cholecalciferol (Vitamin D)

**Nicht über +25 °C lagern.**

Mindestens haltbar bis: siehe Packungsdeckel.

**Hinweise:**

- Die empfohlene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden.
- Bitte außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufbewahren.

**Wichtig:** Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine gesunde Lebensweise aus abwechslungsreicher und ausgewogener Ernährung, Bewegung und Sport.

**Weitere Infos:** [www.livadur.com](http://www.livadur.com)