

DIRECTIONS: Mix 1 scoop (1 serving) of **GHOST® SIZE** with 250-300ml (8-10oz) of beverage of choice, preferably within 30 minutes before or after exercise on training days. For best results, **GHOST® SIZE** should be taken consistently on both training/non-training days with plenty of water.

WARNING: THIS PRODUCT IS ONLY INTENDED FOR HEALTHY ADULTS, 18 YEARS OF AGE OR OLDER. Do not use if you are pregnant, breastfeeding, or trying to conceive. Consult a health care professional prior to use if; you have a kidney disease/disorder, liver disorder, autoimmune disorder, peptic ulcer, excess stomach acid, high cholesterol, an iron deficiency, or if you are taking prescription medications. Reduce the dose if flushing, tingling, and/or pickling sensation of the skin occurs. Rare, unpredictable cases of liver injury associated with green tea extract-containing products have been reported (in Canada and internationally). Stop use and consult a health care practitioner if you develop symptoms of liver trouble such as yellowing of the skin/eyes (jaundice), stomach pain, dark urine, sweating, nausea, unusual tiredness, and/or loss appetite. May result in weight gain, gas, bloating, and/or cramps. Hypersensitivity has been known to occur.

MODE D'EMPLOI: Mélangez 1 cuillère (1 portion) de **GHOST® SIZE** avec 250-300 ml (8-10 oz) d'une boisson de votre choix, de préférence dans les 30 minutes avant ou après l'exercice les jours d'entraînement. Pour de meilleurs résultats, **GHOST® SIZE** doit être pris régulièrement à la fois les jours d'entraînement et non-entraînement avec beaucoup d'eau.

ATTENTION: CE PRODUIT EST UNIQUEMENT DESTINÉ AUX ADULTES EN SANTÉ, 18 ANS OU PLUS. Ne pas utiliser si vous êtes enceinte, si vous allaitez ou si vous essayez de concevoir. Consultez un professionnel de la santé avant d'utiliser si ; vous souffrez d'une maladie ou d'un trouble rénal, d'un trouble hépatique, d'une maladie auto-immune, d'un ulcère gastroduodénal, d'un excès d'acide gastrique, d'un taux de cholestérol élevé, d'une carence en fer ou si vous prenez des médicaments sur ordonnance. Réduisez la dose en cas de bouffées vasomotrices, de picotements et/ou de sensation de décapage de la peau. Des cas rares et imprévisibles de lésions hépatiques associées à des produits contenant de l'extrait de thé vert ont été signalés (au Canada et à l'étranger). Arrêtez l'utilisation et consultez un professionnel de la santé si vous développez des symptômes de troubles hépatiques tels qu'un jaunissement de la peau/des yeux (jaunisse), des douleurs à l'estomac, des urines foncées, de la transpiration, des nausées, une fatigue inhabituelle et/ou une perte d'appétit. Peut entraîner une prise de poids, des gaz, des ballonnements et/ou des crampes. L'hypersensibilité a été connue pour se produire.

STORE IN A COOL, DRY PLACE. KEEP OUT OF REACH OF CHILDREN. CONTENTS SOLD BY WEIGHT NOT VOLUME, SOME SETTLING MAY OCCUR. / RANGER DANS UN ENDROIT FRAIS ET SEC. TENIR HORS DE LA PORTEE DES ENFANTS. CONTENU VENDU ENPOIDS ET NON EN VOLUME. UNE CERTAINE DÉCANTATION PEUT SE PRODUIRE.

MADE IN THE U.S.A. IN A GMP COMPLIANT FACILITY

This product contains ingredients of international and domestic origin
 FABRIQUÉ AUX ÉTATS-UNIS DANS UNE USINE CONFORME AUX CGMP
 Ce produit contient des ingrédients d'origine internationale et nationale

MANUFACTURED FOR GHOST LLC 5651 S Edmond Street
 Las Vegas, NV 89118, U.S.A. 1-844-GHOST-88 (446-7888)

IMPORTED BY / IMPORTE PAR: Peak Performance Products Inc.
 6135 Danville Road, Mississauga, ON, L5T 2H7, Canada

FOLLOW US @GHOSTLIFESTYLE



WWW.GHOSTLIFESTYLE.COM



30 | SIZE
 SERVINGS / PORTIONS | **MUSCLE BUILDER / DÉVELOPPEUR DE MUSCLES**
 NET WT. 450 g POWDER / POIDS NET 450 g POUDRE

GHOST



MANGO MANGUE

NATURALLY AND ARTIFICIALLY FLAVOURED
 SAVEURS NATURELLES ET ARTIFICIELLES
 NPN 80113692

MEDICINAL INGREDIENTS / INGRÉDIENTS MÉDICINAUX

Serving Size / Portion: 1 Scoop / Cuillère (15 g)
 Servings Per Container / Portions Par Contenant: 30

TYPICAL VALUE PER DOSE (15 G) / VALEUR TYPE PAR DOSE (15 G)

Calories / Calories	5
Carbohydrate / Glucides	1 g
Sugars / Sucres	0 g

GHOST® SIZE	
Creatine Monohydrate / Monohydrate de Créatine	5,000 mg
Tingle-Reduced Beta-Alanine / Bêta-Alanine Avec Picotements Réduits	
Beta-Alanine / Bêta-Alanine	3,200 mg
BetaPrime® (Jujube (Ziziphus jujuba) Seed extract, L-Theanine, Celastrus (Celastrus paniculatus) Seed extract) / BetaPrime® (Extrait de Graines de Jujube (Ziziphus jujuba), L-Théanine, Extrait de Graines de Celastrus (Celastrus paniculatus))	400 mg
Betaine (Trimethylglycine) / Bétaine (Triméthylglycine)	2,500 mg
Green Tea (Camellia sinensis) Leaf extract (90% Epicatechin) / Extrait de Feuille de Thé Vert (Camellia sinensis) (90% Epicatechin)	200 mg
Senactiv® / Senactiv®	50 mg
Consisting of / Composé De	
Notoginseng root 50:1 extract / Notoginseng, extrait de racine à 50:1 (Panax notoginseng)	
Rosa canina fruit 15:1 extract / Rosa canina, extrait de fruit à 15:1	
AstraGin® (Patented Absorption Complex) / Complexe Pro-Absorption AstraGin® Breveté	50 mg
Consisting of / Composé De	
Notoginseng root 50:1 extract / Notoginseng, extrait de racine à 50:1 (Panax notoginseng)	
Astragalus root 10:1 extract / Astragale, extrait de racine à 10:1 (Astragalus membranaceus)	

NON-MEDICINAL INGREDIENTS: Malic Acid, Citric Acid, Natural and Artificial Flavour, Silicon Dioxide, Calcium Silicate, Tartaric Acid, Sucralose, Beta-Carotene (for colour)

INGRÉDIENTS NON MÉDICINAUX: Acide Malique, Acide Citrique, Aromes Naturels et Artificiels, Acide Dioxyde de Silicium, Silicate de Calcium, Tartrique, Sucralose, Bêta-Carotène (Pour la Couleur)

V VEGAN FRIENDLY / VÉGÉTALIEN **GF GLUTEN FREE / SANS GLUTEN** **SF SOY FREE / SANS SOYA** **SUGAR FREE / SANS SUCRES**

SENACTIV BETA PRIME
 AstraGin® and Senactiv® Multi-Science USA, Inc.
 BetaPrime® is licensed by Carmona, LLC and protected by US Patents & foreign patents pending.