

**RECOMMENDED DOSE (ADULTS) FOR IRON KINGDOM
CREATINE MONOHYDRATE:**

Take 1 serving (5g single scoop), once, anytime, per day. Add 1 scoop to water or any cold liquid and mix well. Consume everyday (both training and non-training days) for best results.

/ DOSAGE ADULTE RECOMMANDÉ POUR LE IRON KINGDOM CRÉATINE MONOHYDRATÉE:

Prendre une portion (mesure de 5 g), une fois par jour à n'importe quelle heure. Bien mélanger 1 mesure dans de l'eau ou n'importe quelle boisson froide. Consommer tous les jours (les jours d'entraînement et les jours de repos) pour obtenir les meilleurs résultats.

- ◆ MIXES WELL
- ◆ NO FILLERS
- ◆ KEY INGREDIENTS SUPPORTED BY CLINICAL RESEARCH
- ◆ SAFE & EFFECTIVE



Distributed by / Distribué par:
DD BEVERAGE & NUTRITION
South Surrey, BC, V4A 1K7

IRONKINGDOM.COM

Store in a cool, dry place.
Refrigerate after opening.
/ Conserver au frais et au sec.
Réfrigérer après ouverture.

These statements have not been evaluated by the Food & Drug Administration. This product is not intended to diagnose, treat, cure, or prevent any disease.

Medicinal Ingredients / Ingrédients Médicinaux

Serving Size: 1 scoop (5g), Servings Per Container: 90
/ Portion: 1 mesure (5g). Portions par contenant: 90

Amount Per Serving / Quantité par portion	90 Servings / portions 1 Scoop / mesure
Creatine Monohydrate (Micronized)	5g*
*Daily value not established	

Ingredients: Creatine Monohydrate / Ingrédients: Créatine Monohydratée

Keep out of reach of children. Recommended use or purpose: Increases body/(lean)/muscle mass/size when used in conjunction with a resistance training regimen. Improves strength/power/performance in repetitive bouts of brief, highly-intense physical activity (e.g. sprints, jumping, resistance training) (by increasing [muscle/intramuscular] [creatine/phosphocreatine/energy] levels). **Allergen Warning:** made in a facility that also processes milk, soy, sesame, egg, peanuts, tree nuts, fish/crustaceans/shellfish oils, and wheat products. **Cautions:** Consult a healthcare practitioner/healthcare provider/healthcare professional/doctor/physician prior to use if you are pregnant or breastfeeding. Consult a healthcare practitioner/healthcare provider/healthcare professional/doctor/physician prior to use if you have kidney disease/disorder. May result in weight gain. **Do not use if the seal is broken or missing.** / **Tenir hors de la portée des enfants. Usages ou fins recommandés:** Augmente la masse musculaire (maigre)/hypertrophie lorsqu'utilisé conjointement à un entraînement musculaire. Améliore la force, la puissance et les performances lors d'épisodes répétitifs d'activités physiques brèves et très intenses (par ex., course rapide, sauts, entraînement musculaire) (en augmentant les niveaux de [créatine/phosphocréatine/énergie] dans les muscles). **Avertissement d'allergène:** Produit fait dans une installation qui traite aussi du lait, soja, sésame, œufs, arachides, noix, huiles de poissons, de crustacés et de mollusques et des produits de blé. **Mises en garde:** Consulter un professionnel de la santé ou un médecin avant usage si vous êtes enceinte ou si vous allaitez. Consulter un professionnel de la santé ou un médecin avant usage si vous souffrez d'une maladie ou d'une affection rénale. Peut entraîner un gain de poids. **Ne pas utiliser si le joint est cassé ou manquant.**

IRON KINGDOM



NO BANNED SUBSTANCES

ATHLETE
APPROVED

NO PROPRIETARY BLENDS

CREATINE MONOHYDRATE

UNFLAVOURED

/ Non Aromatisée

WORKOUT SUPPLEMENT
/ Supplément à L'entraînement
NPN 80068532

NET WT. 450g
/ Poids Net

90
SERVINGS
/ Portions

CREATINE
MONOHYDRATE

+ STRENGTH
+ SIZE
+ POWER



IRON KINGDOM
CREATINE MONOHYDRATE
STRENGTH / SIZE / POWER

CREATINE MONOHYDRATE

Creatine is a molecule found in animal meats, primarily red meats and fish. It's produced in the body from the amino acids arginine, glycine, and methionine, and serves a critical role in energy production during times of anaerobic, high energy demand on the body, such as intense movement like weightlifting, hockey, or sprinting.

Creatine carries high-energy phosphate groups when it gets phosphorylated in the body into phosphocreatine and donates these phosphate groups to recharge ADP to ATP, the primary energy molecule in the body in the ATP-creatin phosphate system. Daily dosing of **creatin** is required to saturate the body with **creatin** to improve available phosphocreatine levels.

TRAIN WITH THE
HEART
OF A LION

IK CREATINE MONOHYDRATE: UNIT



JOIN THE
KINGDOM.

