

Název práce: Změna tělesného složení v závislosti na příjmu kreatinu

Title: Change of body composition depending on creatine supplementation.

Cíle práce: Zaznamenání a vyhodnocení změn v tělesném složení po 30ti denní suplementaci kreatinem pomocí multifrekvenční bioimpedanční metody (přístroj InBody 3.0).

Výsledky: Vyhodnocení změn v tělesném složení touto prací, potvrdilo výsledky již provedených studií zabývajících se změnami tělesného složení, ke kterým dochází po příjmu kreatinu. Po suplementaci kreatinem narůstá tělesná hmotnost, a to zejména díky zvýšení intercelulární tekutiny ve svalových vláknech.

Klíčová slova: tělesné složení, bioimpedance, kreatin