

UNICITY

STRONGHOLD

Gezielte Nahrungsergänzung für gesunde Muskeln.



Deine Kraft ist dein größtes Kapital – nutze sie, pflege sie und lass sie jede Lebensphase prägen. STRONGHOLD ist eine auf wissenschaftlicher Grundlage entwickelte Nahrungsergänzung für Erwachsene, die ihre Muskelkraft erhalten wollen, insbesondere, wenn sie Intervallfasten praktizieren und einen aktiven, gesunden Lebensstil pflegen.

Im Mittelpunkt steht eine starke Mischung aus Kreatinmonohydrat, HMB (β -Hydroxy- β -Methylbutyrat) und Leucin, die zusammen deine Trainingsergebnisse verbessern. Kreatin ist dafür bekannt, die körperliche Leistungsfähigkeit zu steigern* und kann die Wirkung von Krafttraining bei Erwachsenen über 55 Jahren verbessern**. L-Leucin ist eine essentielle verzweigtkettige Aminosäure, die eine wichtige Rolle bei der Muskelproteinsynthese spielt, während HMB ein wichtiger Metabolit von Leucin ist. Diese Kraftpakete sind mit einer präzisen Dosis von schnell absorbierendem Molkenproteinisolat kombiniert. Die Formel wird durch Calcium abgerundet.

Mit der Unterstützung von STRONGHOLD fühlst du dich strahlend, kraftvoll und bereit für alles.

STRONGHOLD wurde entwickelt, um deinen aktiven Lebensstil zu ergänzen und die Stärke deiner Muskeln zu unterstützen. Regelmäßige Bewegung, insbesondere Krafttraining, wird empfohlen, um die Vorteile von Kreatin zu maximieren und das allgemeine Wohlbefinden zu unterstützen. Mit STRONGHOLD an deiner Seite bleibst du in jeder Lebensphase fit.

Bewahre deine Kraft, verbessere deine Gesundheit. Gezielte Ernährung für einen aktiven Lebensstil in allen Lebensphasen.

UNICITY

STRONGHOLD



Eigenschaften

- Kreatinmonohydrat – Kreatin erhöht die körperliche Leistung bei Schnellkrafttraining im Rahmen kurzzeitiger intensiver körperlicher Betätigung.*
- Präzise dosiertes, hochwertiges und schnell resorbierbares Molkenisolatprotein.
- L-Leucin und HMB (β -Hydroxy- β -Methylbutyrat) – L-Leucin ist eine wichtige verzweigtkettige Aminosäure (BCAA), die für die Muskelproteinsynthese wichtig ist, während HMB (β -Hydroxy- β -Methylbutyrat) ein starker Metabolit von Leucin ist. Um die gleiche Menge HMB über Leucin aufzunehmen, müsste man fast 60 g Leucin allein zu sich nehmen, während STRONGHOLD eine konzentrierte Dosis HMB in einer Portion liefert.
- Calcium ist relevant für den normalen Energiestoffwechsel, trägt zur normalen Funktion der Muskeln bei und hat eine Funktion bei der Zellteilung und -spezialisierung.
- Natürlicher, tropisch frischer Geschmack nach Pfirsich und Mango.
- Praktische Einzelpartionspäckchen für unterwegs.
- Gesüßt mit Stevia.



Vorteile

- Kreatin erhöht die körperliche Leistung bei Schnellkrafttraining im Rahmen kurzzeitiger intensiver körperlicher Betätigung.
- Protein hilft beim Aufbau und Erhalt von Muskeln.
- Calcium ist relevant für den normalen Energiestoffwechsel, trägt zur normalen Funktion der Muskeln bei und hat eine Funktion bei der Zellteilung und -spezialisierung.

STRONGHOLD

Warum STRONGHOLD?

STRONGHOLD ist eine hochwirksame Mischung aus gut erforschten Inhaltsstoffen – wie **Kreatinmonohydrat**, **Molkenprotein**, **Leucin**, **HMB** (β -Hydroxy- β -Methylbutyrat) sowie **Calcium**–, die entwickelt wurde, um deinen aktiven Lebensstil und deine Muskelkraft zu unterstützen. Regelmäßige Bewegung, vor allem Krafttraining, wird empfohlen, um die Vorteile von Kreatin zu maximieren und das allgemeine Wohlbefinden zu fördern.

Ideal für

- **Sportler und Fitnessfans** – Menschen, die ihre körperliche Leistung verbessern wollen.
- **Aktive Senioren** – Ältere Menschen, die Wert auf ein langes Leben, Unabhängigkeit und allgemeine körperliche Belastbarkeit legen.

Verwendung

- Inhalt von 1 Stickpack (9,4 g) mit 240–300 ml Wasser (nach Geschmack mehr oder weniger) mischen. 1–2 Mal täglich oder je nach Aktivitätslevel trinken.
- Schmeckt lecker mit den Unicity Balance Geschmacksrichtungen Orange und Mixed Berry.

STRONGHOLD

Inhaltsstoffe

Supplement Facts

Serving Size 1 Stick Pack (9.4 g) Servings Per Container 30

Amount Per Stick Pack	% Daily Value*	
Calories	25	
Total Carbohydrate	2 g	1%
Protein	2 g	4%
Vitamin D (as Cholecalciferol)	20 mcg	101%
Vitamin K2 (as Menaquinone-7)	45 mcg	38%
Calcium (as Whey Protein Isolate and Calcium Hydroxymethylbutyrate)	220 mg	
Creatine Monohydrate	2.5 g	†
L-Leucine	1.5 g	†
Calcium Hydroxymethylbutyrate	1.5 g	†

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.
†Daily Value not established.

ANDERE ZUTATEN: Molkenproteinisolat, natürliche Aromen, Zitronensäure (aus Maniokwurzel), Steviolglykoside, Salz, Apfelsäure.

ENTHÄLT: Milch.

Kreatin: Kreatin ist eine Kohlenstoff-Stickstoff-Verbindung, die im Körper in der Leber und in den Nieren mit Hilfe von verschiedenen Aminosäuren gebildet wird. Es spielt eine wichtige Rolle im Energiestoffwechsel der Skelettmuskulatur, vor allem bei kurzfristiger Muskelarbeit. Eine Anreicherung von Kreatin in den Muskeln verzögert die Ermüdung bei kurzer und intensiver Belastung. Das ermöglicht ein intensiveres Training.* **

Molkenproteinisolat: Molkenproteinisolat hat einen PDCAAS-Wert (Protein Digestibility-Corrected Amino Acid Score) von 1,0 und ist damit eine der hochwertigsten Proteinquellen überhaupt. PDCAAS ist ein Maß für die Proteinqualität, das sowohl die Aminosäurezusammensetzung eines Proteins als auch seine Verdaulichkeit beim Menschen bewertet. Der höchstmögliche Wert ist 1,0, was bedeutet, dass das Protein alle essenziellen Aminosäuren im richtigen Verhältnis enthält und vom Körper leicht aufgenommen werden kann. Molkenproteinisolat enthält weniger als 1 % Laktose und ist daher ein leicht verdauliches Protein.

L-Leucin und HMB: L-Leucin ist eine kraftvolle, verzweigtkettige Aminosäure (BCAA) und die häufigste Aminosäure im Körper. Deshalb ist der Leucin-Gehalt in einem Protein extrem wichtig für die anabole Stimulation der Muskelzellen, also für den Muskelaufbau und das Muskelwachstum. HMB ist ein dynamisches Stoffwechselprodukt von Leucin.

Calcium: Calcium ist ein lebenswichtiges Spurenelement, das für gesunde Knochen, Zähne und Muskeln wichtig ist. In den Zellen selbst ist Calcium ein Botenstoff, der Signale weiterleitet. Wenn Calcium freigesetzt wird, können sich zum Beispiel Muskeln bewegen.

* Kreatin erhöht die körperliche Leistung bei Schnellkrafttraining im Rahmen kurzzeitiger intensiver körperlicher Betätigung. Die positive Wirkung entsteht bei einer täglichen Einnahme von 3 g Kreatin.

** Die tägliche Einnahme von Kreatin kann die Wirkung von Krafttraining auf die Muskelkraft bei Erwachsenen über 55 verbessern. Die positive Wirkung entsteht bei einer täglichen Einnahme von 3 g Kreatin und regelmäßigem Krafttraining.

UNICITY

STRONGHOLD

Für deine Gesundheit

Als The Health Intervention Company entwickelt Unicity Produkte , die konsequent wissenschaftlich fundiert, streng getestet und hochwertig produziert sind – alles, um Millionen von Menschen auf der ganzen Welt zu einem besseren Leben zu verhelfen.

STRONGHOLD

FAQ Was unterscheidet STRONGHOLD von anderen Nahrungsergänzungen mit Kreatin?

Im Gegensatz zu normalen Kreatinprodukten geht STRONGHOLD einen Schritt weiter und enthält zusätzlich Protein, Leucin, HMB, sowie Calcium.

Können Kinder und Jugendliche STRONGHOLD nehmen?

Unicity testet seine Produkte nicht an Kindern und Heranwachsenden. Die Einnahme von Kreatin ist für Jugendliche unter 18 Jahren außerdem nicht empfohlen. Deswegen können wir diesen Personen die Verwendung nicht empfehlen.

Ist STRONGHOLD für Menschen mit Laktoseintoleranz sicher?

STRONGHOLD enthält Molkenproteinisolat, das weniger als 1 % Laktose enthält. Das macht es für Leute mit leichter Laktoseintoleranz besser verträglich.

Kann ich STRONGHOLD auch dann nehmen, wenn ich keinen Sport treibe?

Du kannst STRONGHOLD auch einnehmen, wenn du keinen Sport treibst, aber es wurde für einen aktiven Lebensstil entwickelt. Kreatin wirkt nachweislich dann am besten, wenn es mit Sport kombiniert wird, vor allem Krafttraining.

Wie mache ich STRONGHOLD zum Teil meines Feel Great Alltags?

Mit STRONGHOLD erhält dein Feel Great Programm ein Upgrade – es entwickelt, um

Deine Kraft, Beweglichkeit und langfristige Vitalität zu schützen.

Balance hilft, die Auswirkungen von Kohlenhydraten und Heißhunger zu regulieren. Unimate steigert die Energie, unterstützt das Intervallfasten, verbessert die Stimmung und fördert die Konzentration. STRONGHOLD füllt eine wichtige Lücke: Das enthaltene Kreatin kann dein Krafttraining unterstützen.

Zusammen bilden diese drei Produkte eine solide Grundlage für einen gesunden Stoffwechsel:

- Die Ballaststoffe in Balance unterstützen eine gesunde Verdauung und einen gesunden Blutzuckerspiegel.
- Unimate versorgt deinen Geist und deinen Stoffwechsel mit Energie.
- STRONGHOLD unterstützt dein regelmäßig Krafttraining.

Nimm STRONGHOLD ein- bis zweimal täglich während deiner Essenszeit ein, zusammen mit Feel Great Produkten oder nach dem Training, um deine Fortschritte beim Krafttraining zu unterstützen.

Muskeln sind für den Körper, den Stoffwechsel und die Insulinsensitivität das, was passives Einkommen für deine Finanzen ist – einmal aufgebaut, arbeiten sie für dich. Sie helfen, alles, was du sonst für deine Gesundheit tust, zu stabilisieren, zu unterstützen und zu verstärken.

Dies ist nicht nur eine Ergänzung, sondern die nächste Evolutionsstufe auf deiner Feel Great Reise. Denn ein gesunder Stoffwechsel ist nicht möglich ohne gesunde Muskeln. Das Feel Great Gefühl von heute sollte deine Stärke von morgen sein.