

*natu.care*

# Sekret jędrności *i witalności*

Dlaczego to mięśnie są Twoim  
narzędziem młodości  
i jak obudzić je **w 12 minut dziennie**



# Paradoks współczesnego anti-agingu

Żyjemy w czasach, w których medycyna estetyczna i kosmetologia oferują więcej niż kiedykolwiek. Zaawansowane lasery, peelingi czy kremy z peptydami biomimetycznymi są na wyciągnięcie ręki. Regularnie dbasz o dietę, wybierasz czyste produkty i czule inwestujesz w pielęgnację. A jednak, pomimo tych wszystkich wysiłków, wiele kobiet, w tym pewnie i Ty, staje przed tym samym, frustrującym wyzwaniem. Patrząc w lustro i masz wrażenie, że ciało zaczyna zachowywać się zupełnie inaczej niż kiedyś:

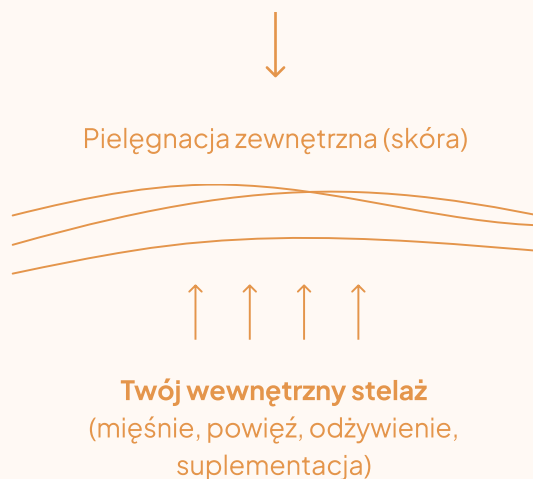
- staje się mniej „zwarte” i elastyczne,
- sprawia wrażenie bardziej luźnego, jakby traciło wewnętrzne oparcie,
- traci dawną, naturalną sprężystość i uczucie lekkości.

Zaczynasz myśleć, że robisz coś źle. Że to wina braku dyscypliny lub zwalnającego metabolizmu.

Branża beauty wmówiła nam, że jędrność to wyłącznie kwestia zewnętrznej pielęgnacji.

Tymczasem prawda leży znacznie głębiej. Aby ciało odzyskało lekkość, potrzebuje

**architektonicznego podparcia od środka.**



# Poznaj swój wewnętrzny stelaż

Ten wewnętrzny układ to precyzyjny system, który decyduje o tym, jak nosi się Twoje ciało i czy emanuje witalnością. Składają się na niego cztery filary:

- mięśnie głębokie – naturalny, wewnętrzny gorset,
- tonus posturalny – spoczynkowe napięcie, które trzyma sylwetkę w pionie bez Twojego wysiłku,
- stabilizacja miednicy i łopatek – mechanizmy zapobiegające „zapadaniu się” postawy,
- propriocepcja – czucie własnego ciała, które pozwala poruszać się z gracją.

Kiedy godzinami siedzisz przed ekranem, a w tle towarzyszy Ci stres, ten system słabnie. Jak dowodzą badania nad biomechaniką tkanek, **powieź i mięśnie głębokie tracą swoją elastyczność bez regularnych, specyficznych bodźców**. Skutek? Ciało poddaje się grawitacji. Same kosmetyki nie uniosą sylwetki, jeśli tkanki pod spodem są uśpione.

*Zewnętrzna pielęgnacja jest cudowna, ale to zdrowie jest fundamentem urody. Skóra rozpięta na silnym, odżywionym stelażu starzeje się zupełnie inaczej.*

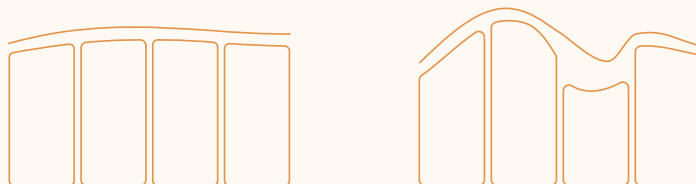
Twoje komórki potrzebują holistycznego podejścia. Z jednej strony – mądrego bodźca ruchowego, który da im sygnał do przebudowy. Z drugiej – głębokiego odżywienia i czystej suplementacji, która dostarczy budulca i energii, by ten sygnał wykorzystać. W tym e-booku pokażemy Ci, jak w zaledwie 12 minut dziennie obudzić mięśnie i zdefiniować na nowo napięcie swojej sylwetki.

# Cichy złodziej jędrności

Zajrzyjmy teraz pod mikroskop, by zrozumieć, dlaczego wewnętrzna architektura ciała z czasem traci moc. Ten proces to **sarkopenia**. Choć utratę mięśni kojarzymy z podeszłym wiekiem, biologia nie czeka.

**Redukcja tkanki zaczyna się już po 30. roku życia, a prawdziwe przyspieszenie następuje po czterdziestce i w okresie menopauzy. Spadający poziom estrogenów sprawia, że ciało traci swoją naturalną ochronę, a mięśnie wiotczeją znacznie szybciej. Jeśli przez lata Twoja codzienność jest pozbawiona mądrego bodźca oporowego i głębokiej regeneracji, włókna mięśniowe powoli tracą swoją objętość, gęstość i siłę potrzebną do codziennego funkcjonowania.**

Zjawisko to można porównać do idealnie skrojonej, skórzanej rękawiczki. Gdy dłoń wewnątrz traci objętość, materiał marszczy się i opada. Dokładnie to dzieje się z Twoimi ramionami, udami czy pośladkami, gdy mięśnie pod spodem wiotczeją. Miejsca pod skórą robi się po prostu za dużo.



Ten spadek gęstości bywa nagminnie mylony z „opornym tłuszczem”, co prowadzi do wyniszczających diet i decyzji. Czas zmienić narrację. Zamiast powtarzać frustrujące „muszę schudnąć”, pomyśl: „chcę odbudować siłę, podparcie i napięcie mojego ciała”.

---

*Twój organizm nie potrzebuje kary.  
Potrzebuje czulego sygnału, że jego tkanki są wciąż  
używane i gotowe do przebudowy.*

---

# 3 mity, które kradną Twoją jędrność

Mit 1



## „Mój metabolizm drastycznie zwolnił z wiekiem”

Zapomnij o tym. Badania z Science dowodzą, że wydatek energetyczny organizmu jest stabilny między 20. a 60. rokiem życia. To nie wiek, lecz uśpione mięśnie spalają mniej energii w spoczynku. Obudź je, by odzyskać metaboliczny ogień.

Mit 2



## „Aby pozbyć się wiotkości, muszę mniej jeść i więcej biegać”

Głodówki i wyczerpujące cardio to wrogowie jędrności. Zestresowany deficytem organizm w pierwszej kolejności spala cenną tkankę mięśniową. Waga wprawdzie spada, ale sylwetka staje się wiotka (efekt skinny fat). Twoje ciało potrzebuje odżywienia, a nie ciągłego karania.

Mit 3



## „Wiotczenie to wyłącznie kwestia braku kolagenu w skórze”

Spadek kolagenu to tylko połowa równania. O ile kolagen dba o elastyczność skóry, to właśnie mięśnie nadają jej trójwymiarowy kształt. Prawdziwy efekt healthy aging osiągniesz wtedy, gdy połączysz mądrą suplementację z fizyczną odbudową wewnętrznego fundamentu.

# Twoje mięśnie to wewnętrzna apteka

Czas odczarować słowo „mięśnie”. Przez lata branża fitness zamykała je w szufladzie pełnej presji, potu i przebudowanych sylwetek. To zmieniło ruch w przykry obowiązek.

W **natu.care** patrzymy na to inaczej. Przestań kojarzyć mięśnie wyłącznie z siłą do noszenia ciężkich zakupów. Spójrz na nie jak na swoją najpotężniejszą tkankę anti-aging. Twoje mięśnie to inteligentna, wewnętrzna apteka. To dlatego nauka o longevity nazywa je dziś największym narządem młodości, który nieustannie komunikuje się z całym organizmem – od mózgu po skórę.

*Twoje mięśnie to inteligentna tkanka i Twoja osobista, wewnętrzna apteka. To właśnie dlatego współczesna nauka o longevity coraz częściej nazywa je największym narządem młodości. Nieustannie komunikują się z całym Twoim organizmem – od mózgu po skórę.*

Każdy ruch, nawet poranne przeciąganie czy taniec w kuchni, sprawia, że uwalniają one do krwiobiegu specyficzne cząsteczki sygnałowe, zwane miokinami. Jak dowodzą badania z *Endocrine Reviews* te białka mają potężną moc:

- skutecznie regulują metabolizm,
- wygaszają stany zapalne,
- aktywują procesy głębokiej regeneracji w całym ciele.



## *Wiadomość tekstowa do Twoich komórek*

*Każdy, nawet najmniejszy świadomy skurcz mięśnia, jest dla Twojego organizmu wyraźnym komunikatem: „**To ciało jest używane. Jesteśmy w ruchu.***

***Potrzebujemy energii, sprawności i natychmiastowej odbudowy”.** Bez tego sygnału, ciało naturalnie przechodzi w tryb uśpienia. Jednak aby mięsień miał siłę wysłać ten sygnał, potrzebuje specyficznego paliwa – **wewnątrzkomórkowej energii, o której opowiemy za chwilę.***

# Jak ruch pielęgnuje Cię od wewnątrz?

Działanie miokina i aktywnej tkanki mięśniowej przekłada się na widoczne gołym okiem korzyści, które docenisz każdego dnia:



## Tarcza ochronna dla kolagenu i kontrola glukozy

pracujące mięśnie wychwytyją nadmiar glukozy jak gąbka. Stabilny cukier to brak poposiłkowej senności i bezpośrednia ochrona skóry przed glikacją (niszczeniem kolagenu).



## Zasilanie mózgu i redukcja stresu

ulga po spacerze to czysta biologia. Mięśnie uwalniają związki chroniące układ nerwowy przed chronicznym stresem, przywracając Ci wewnętrzny spokój.



## Sprężysta architektura

ciało poddawane regularnym bodźcom odzyskuje optymalny tonus. Sylwetka naturalnie się wyciąga, zyskuje podparcie, a Ty nosisz się z nową lekkością i gracją.

---

## Najbardziej niedoceniani kosmetyk świata

Traktuj mądry ruch jak ekskluzywny zabieg pielęgnacyjny i absolutny fundament napiętego ciała.

Sam bodziec to jednak za mało. Nie zastąpi snu ani celowanej suplementacji, która dostarcza tkankom niezbędnego paliwa i budulca – kreatyny oraz kolagenu. Piękno zaczyna się od wewnątrz, a dopiero połączenie ruchu z czystym odżywieniem sprawia, że Twoja wewnętrzna apteka działa na najwyższych obrotach.

---



## 4 protokoły witalności

Czas na praktykę. Zapomnij o treningach wykonywanych z poczucia obowiązku. Poniższe protokoły zostały zaprojektowane jak ekskluzywne zabiegi dla ciała. Już po pierwszych 12 minutach poczujesz fizyczną zmianę – Twoje ciało stanie się bardziej obecne, lepiej ustawione i przyjemnie lżejsze. Testuj je, łącz i dobieraj intuicyjnie do tego, czego danego dnia potrzebujesz najbardziej.

### RYTUAŁ 1: ANTYGRAWITACJA



**Czas:** 12 minut



**Energia:** Niska intensywność



**Cel:** zwarta postawa i lekkość

#### Kiedy wybrać ten rytuał?

Sięgnij po niego, gdy po wielu godzinach siedzenia czujesz, że ciało „zapada się” w sobie, barki uciekają do przodu, a sylwetka sprawia wrażenie ciężkiej i pozbawionej energii.

#### Twoje korzyści:

- błyskawiczne zebranie sylwetki: optycznie smuklejsza talia i lepiej podtrzymany brzuch,
- otwarcie ciała: dłuższa szyja i wyprostowana klatka piersiowa od razu po zakończeniu sesji,
- przebudzenie stelaża: aktywacja mięśni głębokich bez wysiłku wywołującego zadyszkę.


#### Jak to wykonać:

1. Wybierz swoją pozycję: w zależności od potrzeb wybierz jedno z poniższych ustawień (z czasem możesz wykonywać je jedno po drugim):
  - Otwarcie klatki piersiowej (pozycja „W”): oprzyj pośladki, plecy i głowę o ścianę. Ugnij ręce, przyklejając przedramiona i wierzchy dłoni do ściany, a następnie delikatnie ściągaj łokcie w stronę talii.
  - Deska boczna: przyjmij pozycję w podporze bokiem na przedramieniu i unieś biodra (aby obudzić mięśnie brzucha i talię).
  - Unoszenie miednicy: połóż się na plecach, ugnij kolana i mocno unieś biodra w górę (aby aktywować pośladki i dolny odcinek pleców).
2. Utrzymaj napięcie: napinaj ciało mocno i świadomie, zachowując bezruch w każdej z pozycji.
3. Oddychaj: to zasada absolutnie kluczowa – oddychaj miarowo i nigdy nie wstrzymuj powietrza.

#### Dlaczego to działa?

Izometria to potężny bodziec, który błyskawicznie aktywuje uśpione mięśnie posturalne, pośladki i stabilizatory łopatek. Zmusza Twój wewnętrzny gorset do pracy, bezpośrednio przeciwstawiając się sile grawitacji i przywracając tkankom optymalny tonus.

## RYTUAŁ 2: SOMATIC SNACKS

 **Czas:** 3 x 4 minuty

 **Energia:** średnia intensywność

 **Cel:** pobudzenie metabolizmu i ochrona skóry

### Kiedy wybrać ten rytuał?

To idealne rozwiązanie na dni, w których brakuje Ci czasu na jeden dłuższy rytuał, a chcesz uniknąć poposiłkowych spadków energii i uczucia ciężkości.

### Twoje korzyści:

- koniec z poposiłkową sennością: zyskujesz lekką głowę i stabilną energię po zjedzeniu węglowodanów,
- tarcza dla skóry: mniej cukru we krwi to słabszy proces glikacji, czyli bezpośrednia ochrona Twoich włókien kolagenowych,
- uwolnienie od presji: odkrywasz, że dbanie o siebie nie musi być godzinnym, wyczerpującym projektem.

### Jak to wykonać:

1. Rozbij czas: ustaw alarm 5 minut przed lub krótko po swoich trzech głównych posiłkach.
2. Dynamiczny bodziec: wykonaj 4-minutową „przekąskę ruchową”. Może to być energiczny taniec w kuchni, wejście po schodach, krótki spacer, kilkanaście przysiadów lub marsz w miejscu.
3. Zachowaj balans: ruch ma być energiczny, ale bez zadyszki na granicy paniki.

### Dlaczego to działa?

Po posiłku glukoza we krwi naturalnie rośnie. Jak wykazują badania, krótki skurcz przesuwa transportery GLUT4 do błony komórkowej mięśni. Pracująca tkanka wyciąga cukier jak gąbka, zapobiegając wysokim skokom insuliny i procesom niszczenia kolagenu.

### Pętla nawyku natu.care

To rytuał na środek dnia. Zamiast sięgać po kolejną kawę, połącz tę ruchową przekąskę z wewnątrzkomórkowym wsparciem. Wypij kreatynę natu.care, np. o głębokim, wytrawnym smaku porzeczek i winogrona. Ustabilizujesz energię, odżywisz ciało i zaspokoisz zmysły czymś absolutnie pysznym.

**WAŻNE!** Osoby z cukrzycą, leczoną insulinoopornością czy hipoglikemią reaktywną powinny dopasować timing do zaleceń specjalisty (ruch tuż po posiłku może mocniej obniżyć cukier).

## RYTUAŁ 3: POWIĘZIOWY GŁÓW

🕒 **Czas:** 12 minut

📱 **Energia:** bardzo niska intensywność

🎯 **Cel:** czucie ciała i relaksacja

### Kiedy wybrać ten rytuał?

Zastosuj go o poranku lub po stresującym dniu, gdy czujesz, że Twoje ciało jest spięte, stopy wydają się ciężkie, a barki noszą ciężar codziennych obowiązków.

### Twoje korzyści:

- uczucie lekkości: zdejmujesz z miednicy i karku fizyczne napięcie,
- głębokie ugruntowanie: stopy pewniej i swobodniej trzymają się podłoża,
- zdrowy blask: masowana skóra staje się lekko zaróżowiona dzięki lepszemu mikrokrążeniu.

### Jak to wykonać:

1. Przygotuj narzędzie: użyj twardej piłeczki do masażu powięziowego lub piłeczki tenisowej.
2. Opracuj trzy strefy: połóż się na macie lub stań przy ścianie. Masuj powoli podeszwy stóp, pośladki i kark (przeznacz po 4 minuty na każdy obszar).
3. Kluczowa technika: gdy trafisz na wyjątkowo spięte miejsce, zatrzymaj się. Nie roluj go gwałtownie. Weź 3 głębokie, spokojne oddechy, wyobrażając sobie, jak tkanka pod wpływem ucisku mięknie i odpuszcza. Dopiero wtedy przesuń się dalej.

### Dlaczego to działa?

Powięź sztywnieje od przewlekłego stresu i braku ruchu. Powolny, celowany ucisk pomaga układowi nerwowemu lepiej „zmapować” dany obszar i dać sygnał do puszczenia sztywności. To nie jest zabieg usuwający cellulit – to zaawansowana praca z powięzią, przywracająca tkankom wolność ślizgu.




**WAŻNE!** Omijaj stany zapalne, świeże urazy, żyłaki i miejsca z aktywną rwą kulszową.

## RYTUAŁ 4: KRIOLIFTING

 **Czas:** 12 minut

 **Energia:** bodziec stymulujący

 **Cel:** jasność umysłu i jędrna skóra

### Kiedy wybrać ten rytuał?

Idealny na początek dnia, kiedy czujesz mgłę mózgową, senność i potrzebujesz potężnego, rześkiego zastrzyku witalności bez wywoływania w ciele lęku.

### Twoje korzyści:

- intensywne pobudzenie: zyskujesz potężną dawkę czujnej energii i jasność umysłu,
- napięcie skóry: pod wpływem zimna skóra staje się zaróżowiona, chłodna w dotyku i wspaniale zwarta,
- wewnętrzny spokój: eliminujesz poranny chaos dzięki wstępnej pracy z oddechem.

### Jak to wykonać:

1. Faza oddechu (10 min): usiądź wygodnie. Weź wddech nosem, licząc do 4, zatrzymaj powietrze na 7 sekund, a następnie wykonaj długi, spokojny wydech ustami przez 8 sekund (lub użyj łagodniejszego rytmu 4–4–6). Skup się na maksymalnym wydłużeniu wydechu.
2. Faza kontrastu (2 min): wejdź pod prysznic i stosuj naprzemiennie ciepłą i chłodną wodę. Strumień kieruj głównie na nogi, uda, pośladki, ramiona i górę pleców.
3. Zakończenie: zawsze zaczynaj łagodnie i zamknij rytuał krótkim, chłodnym strumieniem.

### Dlaczego to działa?

Długi wydech stymuluje nerw błędny, natychmiastowo wyciszając układ nerwowy i pozwalając ciału ze spokojem przyjąć chłód. Kontrast temperatur działa jak naturalna pompa na naczynia krwionośne. Zimno aktywuje także uspioną brunatną tkankę tłuszczową (odpowiedzialną za termogenezę) – nie jest to jednak magiczny zabieg spalający tłuszcz, lecz mechanizm głębokiego biologicznego przebudzenia.

### Pętla nawyku natu.care

Kriolifting to doskonałe rozpoczęcie dnia. Zakończ ten rześki rytuał szklanką chłodnej wody z naszą najnowszą kreatyną, np. o smaku yuzu i limonki. Ekstremalnie cytrusowe orzeźwienie idealnie domknie proces aktywacji, dając Twoim komórkom gotowy do działania, wewnątrzkomórkowy akumulator.

**WAŻNE!** Zimna woda ma być wyzwaniem, nie szokiem. Przy chorobach serca, nadciśnieniu, ciąży czy skłonnościach do migren, wybierz łagodny, ciepły prysznic zakończony chłodnym akcentem wyłącznie na stopy.



# Brakujące ogniwo

Twój 12-minutowy rytuał wysyła ciału wyraźny sygnał. To pierwszy krok, ale sam bodziec to jeszcze nie przebudowa. Bez paliwa i budulca ruch pozostanie wyłącznie wydatkiem energetycznym, a nie inwestycją w jędrność. W **natu.care** wierzymy, że piękno zaczyna się od wnętrza. Pora odczarować więc suplement niesłusznie zarezerwowany „tylko dla sportowców” – **kreatynę**.

Jak dowodzą badania z Nutrients, to jeden z **najbezpieczniejszych składników na świecie**. Fenomenalnie wspiera siłę, witalność i **adaptację tkanek u kobiet**. Nie jest przy tym po prostu odżywką na masę.

## Twój wewnątrzkomórkowy akumulator

Kiedy wchodzisz z zakupami po schodach, podnosisz dziecko na ręce, czy po prostu próbujesz wykrzesać z siebie resztki energii na spacer po 8 godzinach pracy przy biurku, Twoje mięśnie czerpią moc z tzw. systemu fosfokreatynowego. Czysta kreatyna to ładowarka do tego akumulatora. Dzięki temu, że zwiększa zasoby energii bezpośrednio w komórkach, pozwala ciału natychmiast radzić sobie z codziennym wysiłkiem.

Zyskujesz siłę funkcjonalną – tę najbardziej przydatną w życiu, która zapobiega wieczornemu opadaniu z sił.

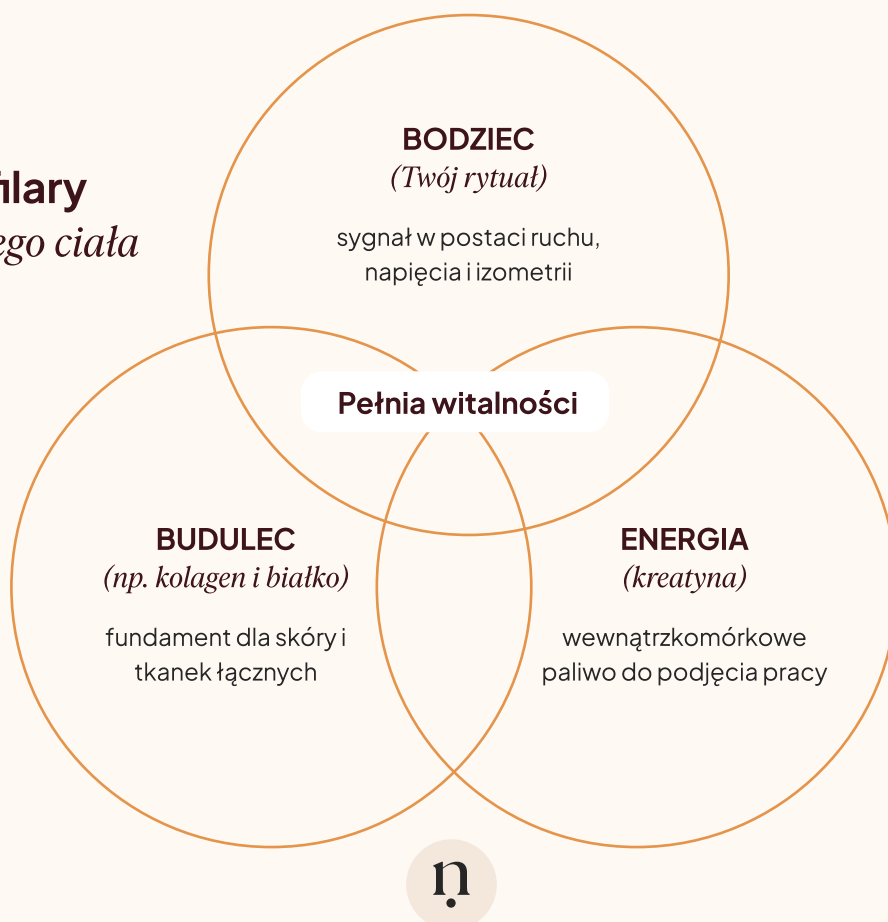
## Nawodnienie komórkowe

Wiele z kobiet boi się zatrzymywania wody. Pamiętaj: kreatyna nie powoduje podskórnego opuchnięcia.

Wciąga wodę do wnętrza komórek mięśniowych, tworząc idealne, anaboliczne środowisko do regeneracji.

Tkanka staje się bardziej zwarta, co naturalnie unosi i podpira sylwetkę.

### 3 filary jędrnego ciała



# Zamknij pętlę nawyku z kreatyną *natu.care*

Twój 12-minutowy rytuał wysyła mięśniom sygnał do pracy. Aby ciało mogło na niego odpowiedzieć, potrzebuje wewnątrzkomórkowego paliwa. **Kreatyna natu.care** to brakujące ogniwo, które zamienia ruch w widoczną jędrność i stabilną energię.

## Dlaczego to najlepsze wsparcie dla kobiecego ciała?

Zaprojektowaliśmy ten suplement z myślą o Twojej fizjologii, komforcie i skuteczności.

### Kliniczna porcja

*(5 g czystego monohydratu)*

Odżywia i nawadnia mięśnie od wewnątrz, budując mocny stelaż dla skóry, całkowicie bez efektu podskórnego „puchnięcia”.

### Wsparcie mózgu

*(dodatek witaminy B6)*

Aktywna witamina B6 w połączeniu z kreatyną skutecznie redukuje zmęczenie psychofizyczne. To bezpieczne paliwo poprawiające pamięć i chroniące układ nerwowy przed przebodźcowaniem.

### Mikronizacja

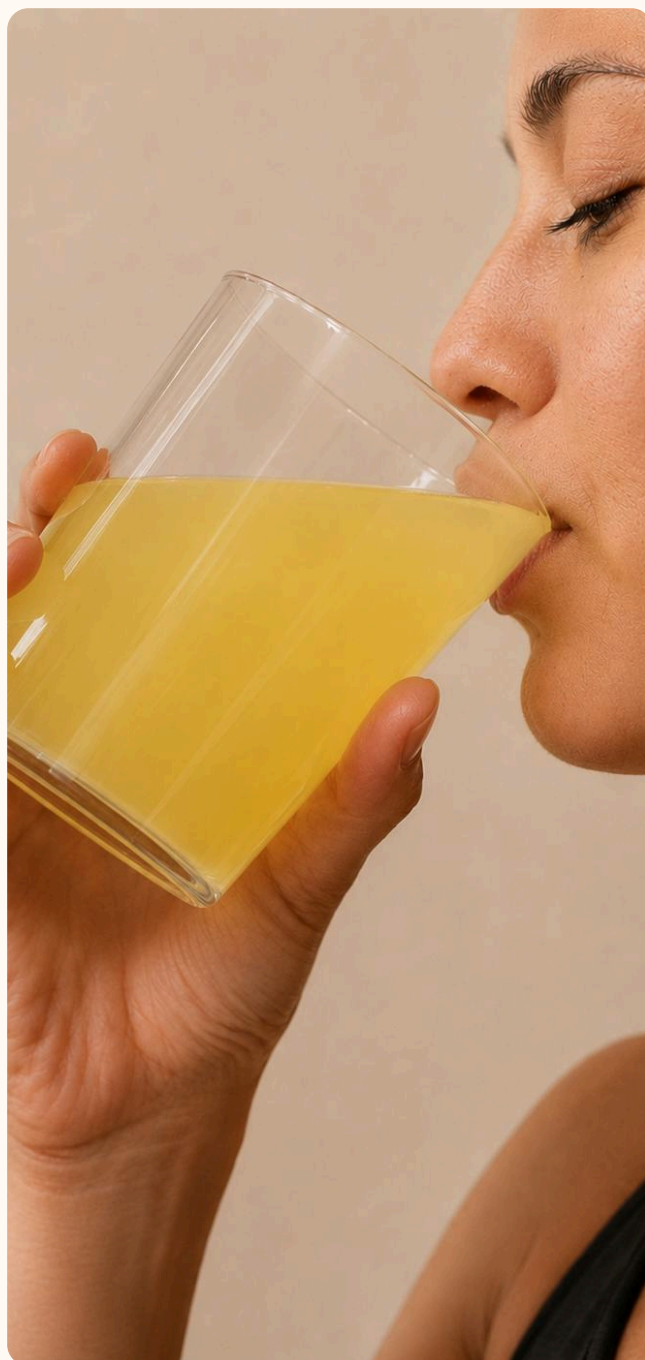
*200 mesh*

Ekstremalnie drobny proszek błyskawicznie i idealnie rozpuszcza się w wodzie, dzięki czemu jest delikatny dla układu pokarmowego (brak wzdęć czy dyskomfortu).

### Czysty skład

*i naturalna stevia*

Bez dodatku cukru. Nie powoduje wyrzutów insuliny, dzięki czemu w pełni chroni Twój kolagen przed glikacją.



PROMOCJA

# Premiera, na którą czekały Twoje zmysły

Suplementacja nie powinna przypominać aptecznej rutyny. To musi być chwila tylko dla Ciebie – pyszne doświadczenie, które domyka wybrany przez Ciebie rytuał witalności. Przedstawiamy nową odsłonę naszej kreatyny, opartą wyłącznie na najwyższej jakości, naturalnych aromatach. Odbudowa wewnętrznego podparcia właśnie zyskała Twój nowy ulubiony smak:



## Yuzu i Limonka

Ekstremalnie rześkie, cytrusowe przebudzenie. Idealne dopełnienie porannego rytuału Krioliftingu. Orzeźwia umysł i zdejmuje z ciała resztki snu.

**Porzeczka i Winogrono**  
Głęboki, elegancki smak z subtelną nutą cierpkości. Doskonały wybór w środku dnia, tuż po Somatic Snacks, kiedy potrzebujesz ustabilizować energię i nasycić zmysły.



Odbierz **25% rabatu z kodem** **WITALNOSC** na naszą Kreatynę + B6.



*Bądź jedną z kobiet, które wprowadzą ten luksusowy rytuał do swojej codzienności.*

η

# Odczarowujemy kreatynę

## Krótkie Q&A

### Czy od kreatyny przytyję albo napuchnę?

Zdecydowanie nie. Wiele z nas boi się zatrzymywania wody pod skórą. Kreatyna działa inaczej – wciąga wodę do wnętrza komórki mięśniowej. Skóra nie puchnie, za to Twoje ciało zyskuje bardziej zwarte, jędrny stelaż.

### Czy muszę chodzić na siłownię, żeby działała?

Nie. Kreatyna wspiera energię komórkową niezależnie od tego, czy podnosisz ciężary, czy wykonujesz 12-minutowy rytuał w domowym salonie. To wsparcie Twojej życiowej witalności i sprawności, a nie wymóg do bycia fit.

### Kiedy ją brać i czy muszę robić przerwy?

Pora dnia nie ma znaczenia – pij ją do śniadania lub po południu, tak jak lubisz. Kluczem jest regularność. Kreatynę przyjmujemy codziennie, bez robienia przerw (tzw. cykli). Odbudowa stabilnego i silnego ciała to nieprzerwany proces.

### Mam ponad 40/50 lat i wchodzę w menopauzę. Czy to dla mnie?

To najważniejszy moment na jej włączenie. Wraz ze spadkiem estrogenów Twoje mięśnie tracą na sile i objętości. Kreatyna, połączona z codziennym ruchem, pomaga spowolnić ten proces, przywracając ciału funkcjonalną sprawność i chroniąc kości.

#### BIBLIOGRAFIA

1. Klausen K, Rasmussen B. Postural Tonus and Deep Muscle Activity in Adult Women. *Journal of Applied Physiology*. 1998.
2. Pontzer H, et al. Daily energy expenditure through the human life course. *Science*. 2021.
3. Richter EA, Hargreaves M. Exercise, GLUT4, and skeletal muscle glucose uptake. *Physiol Rev*. 2013.
4. Schleip R, Müller DG. Training principles for fascial connective tissues: Scientific background. *J Bodyw Mov Ther*. 2013.
5. Severinsen MCK, Pedersen BK. Muscle–Organ Crosstalk: The Emerging Roles of Myokines. *Endocr Rev*. 2020.
6. Smith-Ryan AE, Cabre HE, Eckerson JM, Candow DG. Creatine Supplementation in Women's Health: A Lifespan Perspective. *Nutrients*. 2021.
7. Smith-Ryan, A. E., DelBiondo, G. M., Brown, A. F., Kleiner, S. M., Tran, N. T., & Ellery, S. J. (2025). Creatine in women's health: bridging the gap from menstruation through pregnancy to menopause. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 22(1)
8. Tam R, Mitchell L, Forsyth A. Does Creatine Supplementation Enhance Performance in Active Females? A Systematic Review. *Nutrients*. 2025
9. Volpi E, Nazemi R, Fujita S. Muscle tissue changes with aging. *Curr Opin Clin Nutr Metab Care*. 2004.
10. Xu C, Bi S, Zhang W, Luo L. The effects of creatine supplementation on cognitive function in adults: a systematic review and meta-analysis. *Front Nutr*. 2024 Jul 12;11:1424972