

7 DÍAS 7 CLAVES PARA CUIDARSE

CUIDA TU MASA MUSCULAR

A partir de los 40 años el cuerpo empieza a perder músculo de manera natural, ahora bien, la buena noticia es que podemos evitarlo.

El músculo es un gran seguro de salud a partir de los 40



CLAVES PARA PROTEGERLA Y MEJORARLA

- **Proteína suficiente en cada comida:** carne, pescado, huevos, legumbres, proteína en polvo.
- **Ejercicio de fuerza 2–3 veces por semana** (no hace falta gimnasio, puede ser con el propio cuerpo o gomas elásticas).
- **Movimiento diario:** caminar, subir escaleras, mantenerse activa.
- **Descanso y sueño reparador**, porque es cuando el músculo se recupera y crece.