

VUELVE A TUS HÁBITOS

LA PROTEÍNA, ALIADA DE TU BIENESTAR

A medida que cumplimos años, perdemos masa muscular de forma natural si no la cuidamos.

Y el músculo no solo es fuerza: es energía, movilidad, metabolismo activo y juventud.

Cuando aportamos proteína suficiente cada día, :

- Ayudamos a mantener músculos firmes 💪

1. Incluye proteína en cada comida.
2. No temas a que la báscula no se mueva: la proteína alimenta músculo, no grasa
3. Recuerda que el músculo pesa más que la grasa, pero te hace verte y sentirte mejor
4. Recuerda: cuidar tu músculo hoy es invertir en tu bienestar, tu energía y tu juventud del mañana

