

Mi consejo:

Intenta añadir alguna

fuentes de proteína de buena calidad

en cada comida que hagas



- Conclusiones 1/2-

1) Una correcta ingesta de proteínas:

- Aporta los “ladrillos” básicos para que puedas construir y regenerar tu masa muscular
- Ayuda a activar tu metabolismo y quemar más calorías
- Te ayuda a mantenerte fuerte y con energía
- Tiene un efecto saciante, por lo que permanecerás más tiempo sin sensación de hambre



- Conclusiones 2/2-

2) Para ello:

- averigua cuánta proteínas necesita tu cuerpo según los kg que pesas y la actividad física que hagas
- elige fuentes de proteínas de buena calidad
 - intenta añadir fuentes de proteínas en cada comida
- Recuerda: un suplemento proteico de buena calidad es 100% seguro y un buen recurso para llegar al total de proteínas que necesitas en el día

