

6 La proteína es clave en el mantenimiento y crecimiento del músculo

- Tu cuerpo debe recibir una cantidad adecuada de proteínas para funcionar correctamente y reparar los tejidos dañados
- Asegúrate de que tu cuerpo recibe la cantidad de proteína diaria recomendada: de 1,0 a 2,0 gramos por kilo de peso corporal (1,0-1,5 gramos/kg. para los deportes de “pelota” como el tenis, el golf, el fútbol y el béisbol, y 1,50-2,0 gramos/kg. para los deportes más extremos como el maratón o el culturismo)

7 Proteína vs. Hidratos de carbono

- Los hidratos de carbono son el combustible instantáneo para los músculos
- La proteína ayuda a recuperar y reparar, ayudando a los músculos dañados a mantener su masa y a aumentar su tamaño

8 Maximizar tus esfuerzos de alimentación y realimentación

- Asegúrate de ingerir alimentos ricos en hidratos de carbono en los 30 minutos siguientes a la finalización de tu régimen de ejercicios
- Toma hidratos de carbono fácilmente digeribles, los cuales se transformarán en glucosa y se almacenarán en los músculos como glucógeno (combustible rápido)

9 Claves para reducir el tiempo de recuperación

- La proteína adecuada
- Nutrientes antioxidantes
- El líquido adecuado

**10 Usa los suplementos en tu beneficio**

- Las vitaminas y los minerales ayudan a favorecer las reacciones químicas del cuerpo y los procesos reguladores
- Los nutrientes antioxidantes pueden ayudar a reducir tu tiempo de recuperación
- Los suplementos son especialmente beneficiosos para los atletas susceptibles de sufrir bajones en su sistema inmunológico



Cambia tu vida. Hazlo hoy...

Pide a tu distribuidor más hojas de información y colecciona el juego completo.

Distribuidor Independiente de Herbalife

Herbalife es un líder mundial con 23 años de experiencia en la industria del control del peso y la nutrición, que ofrece una variedad de productos que promueven un estilo de vida saludable.