

Il potere delle proteine

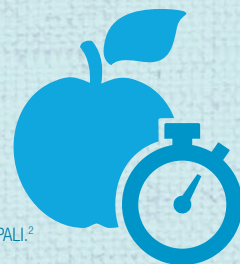


OTTIENI DI PIÙ IN ALLENAMENTO!

STUDI¹ DIMOSTRANO CHE L'ESERCIZIO È PIÙ EFFICACE CON L'ASSUNZIONE DI PROTEINE DI QUALITÀ

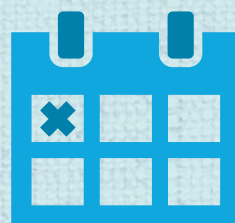
EVITA GLI ECCESSI

SPUNTINI SANI NEL CORSO DELLA GIORNATA POSSONO EVITARE DI FARTI MANGIARE TROPPO NEI PASTI PRINCIPALI.²



PERDI PIÙ PESO

IN UNO STUDIO DI 12 SETTIMANE³, CHI AVEVA AUMENTATO L'ASSUNZIONE DI PROTEINE FINO AL 30% DELLE CALORIE GIORNALIERE HA PERSO PIÙ PESO



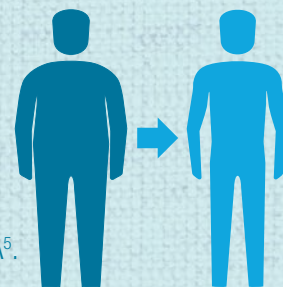
FINO AL 30% DELLE CALORIE* GIORNALIERE DOVREBBE PROVENIRE DA PROTEINE



MANTIENI LA MASSA MUSCOLARE ASSUMENDO PROTEINE DI QUALITÀ AD OGNI PASTO E SPUNTINO.⁴

BRUCIA PIÙ GRASSI

I MUSCOLI BRUCIANO 3 VOLTE PIÙ CALORIE DEI DELLA MASSA GRASSA⁵.



Le proteine svolgono diverse funzioni nel nostro corpo, tra cui contribuire alla crescita ed al mantenimento della massa muscolare ed al mantenimento di ossa normali.

Le proteine contribuiscono a uno stile di vita sano e attivo e vanno consumate nel corso di tutta la giornata.

Contatta oggi stesso il tuo Membro Herbalife per scoprire modi sani per aumentare l'apporto proteico nella tua alimentazione.



(1) Jäger R, et al. Journal of the International Society of Sports Nutrition. 2017. 14:20

(2) Zhang S, Leidy HJ and Vardhanabathi B. Nutrients 2015, 7, 8700 -8711

(3) Flechtner-Mors M, et al. Diabetes Metab Res Rev 2010; 26:393-405.

(4) Marmerow MM, et al. J Nutr. 2014 Jun; 144(6): 876-880

(5) Butte ND and Caballero B. (2014) Energy Needs assessments and requirements. In: Ross AC, Caballero B, Cousins RJ, Tucker KL and Ziegler TR, eds. Modern Nutrition in Health and Disease, eleventh Edition. Philadelphia : Wolters Kluwer Health/Lippincott Williams & Wilkins, pp. 88-101

*A seconda di stile di vita e obiettivi personali.