

Masa muscular: tu aliada

Conservar músculo con la edad se asocia a más autonomía, menos fragilidad y mejor metabolismo. Es una gran inversión en longevidad.

POR QUÉ IMPORTA



Autonomía

Mantiene tu independencia con la edad.



Metabolismo

Ayuda a regular el azúcar en sangre.



Protección

Sostiene articulaciones y postura.



Fuerza

Clave para el día a día.



Frente a la edad

Combate la pérdida natural de músculo.



Composición

Más importante que el peso en la báscula.

A partir de cierta edad, si no lo cuidamos, tendemos a perder masa muscular de forma natural. La buena noticia: se puede prevenir.

Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementación requiere valoración profesional y, cuando proceda, analítica.

Músculo: cómo cuidarlo

La proteína y el ejercicio de fuerza son las dos caras de una misma moneda para mantener y construir músculo.

RECOMENDACIONES



Proteína a diario

Huevos, pescado, carne, lácteos, legumbres.



Repártela

En las distintas comidas del día.



Fuentes vegetales

Legumbres, frutos secos y soja también suman.



Energía suficiente

Evita dietas demasiado restrictivas.



Ejercicio de fuerza

El estímulo que activa el músculo.



Valora tu ISAK

Mide tu composición corporal real.

La báscula no distingue grasa de músculo. Un análisis ISAK permite plantear objetivos reales y seguir tu progreso de forma fiable.

Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementación requiere valoración profesional y, cuando proceda, analítica.