



BALLY | TOTAL FITNESS™

¿Por que necesitamos proteínas?

Las proteínas contienen aminoácidos que a su vez construyen y dan fuerza a los músculos. El cuerpo Humano no almacena proteínas a diferencia de las grasas, por lo que deben ser suministrados diariamente.

Las dietas altas en proteínas son esenciales para un adecuado control de peso. Le dan al cuerpo eficiencia metabólica.

Si nuestro cuerpo no consume el nivel apropiado de proteínas, el mismo cuerpo busca otras fuentes y termina tomándolas de ¡nuestros músculos!, afectando esto la masa muscular y disminuyendo la eficiencia metabólica.

SM

<http://www.ballyfitness.com.mx>