

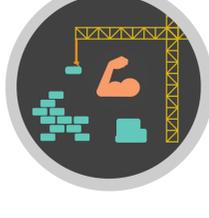
Ajudando o desempenho da proteína

Consumir proteína ajuda a construir e manter a massa muscular

1 a 2% da sua massa muscular é reconstruída todos os dias



Proteína contém aminoácidos



Os aminoácidos são os blocos de construção para a síntese muscular

Ingestão diária recomendada de proteína



Adultos sedentários
46 a 56 gramas por dia
0,8 a 0,9/kg/dia



Atletas
60 a 100 gramas por dia
1,2 a 1,7/kg/dia



Frango
(3 onças): 28g



Salmão
(3 onças): 22g



Logurte Grego
(6 onças): 18g



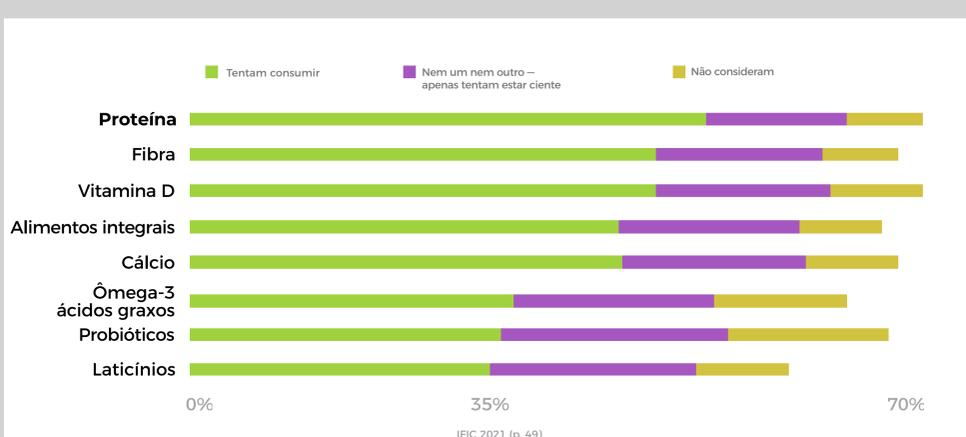
Manteiga de amendoim
(1 colher): 7g



Ovo
(1 grande): 6g

Os adultos devem obter 10 a 35% de suas calorias diárias de proteínas

Nutrientes que as pessoas estão tentando consumir



Mais proteína não significa músculos mais saudáveis

Sua idade e a qualidade da proteína que você ingere podem afetar a capacidade do seu corpo de utilizar aminoácidos para a síntese proteica.

Nem todas as fontes de proteína são criadas iguais

A capacidade de construção muscular do seu corpo diminui à medida que você envelhece



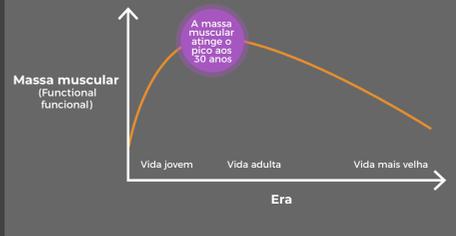
Proteínas completas contêm todos os aminoácidos que nosso corpo necessita



Proteínas incompletas não possuem um ou mais aminoácidos essenciais



Proteínas de alta qualidade são facilmente digeridas e absorvidas

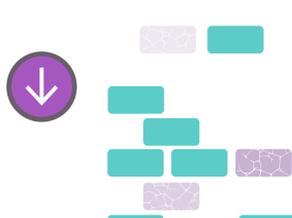
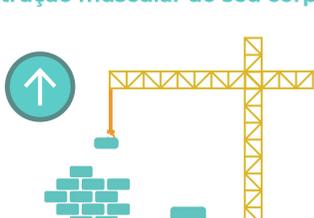


O HMB ajuda a proteína a ter um desempenho mais otimizado. A suplementação diária demonstrou clinicamente ajudar a manter a massa muscular magra e acelerar a recuperação muscular.

O HMB ajuda a aproveitar ao máximo a proteína que você consome

Ativa o mecanismo de construção muscular do seu corpo

Reduz a degradação muscular



3 gramas por dia de HMB demonstrou melhorar



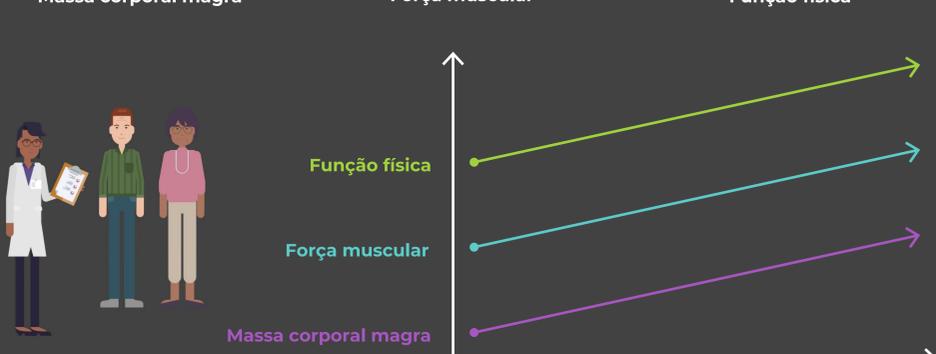
Massa corporal magra



Força muscular



Função física



O HMB é um maximizador muscular natural



Seu corpo produz HMB quando metaboliza o aminoácido leucina



Para produzir 3 g de HMB, você precisaria de 60 g de leucina ou 600 g de proteína diariamente

O HMB é a maneira inteligente e fácil de aproveitar ao máximo a proteína que você consome

“Quero aumentar o tamanho e a força muscular”



HMB + Exercício

3 gramas por dia



HMB + Vitamina D

“Quero permanecer forte conforme envelheço”

Assista ao vídeo



Visite nosso site para ver os produtos sugeridos:

myhmb.com/hmb-protein