

## SU METABOLISMO Y LA PROTEÍNA

Su masa muscular funciona como un horno: quema calorías y sus reservas de grasa para producir energía. A mayor masa muscular, mayor índice metabólico, y mayor la rapidez con que quemará las calorías. Comer suficiente proteína todos los días es esencial para conservar su masa muscular para una buena salud, energía y mejora de nutrición eficaz.

