

Respalda el envejecimiento saludable con

PRO-TF®

El impacto negativo del envejecimiento **puede comenzar tan pronto como a los 40 años.*** De hecho, las personas pueden llegar a perder hasta el 8% de su masa muscular por cada década tan pronto como cumplen los 40.¹

¡PRO-TF puede ayudar! Minimiza el impacto del envejecimiento *futuro* al tomar medidas proactivas *hoy* que te ayuden a desarrollar una reserva mayor de la tan importante masa muscular.*



MASA MUSCULAR SANA

La pérdida de masa muscular sana, fuerza, y funcionalidad son parte natural del proceso de envejecimiento. Las personas pierden masa muscular a ritmos diferentes, además de que las razones también pueden variar. Algunas incluyen:

- Genética
- Reducida actividad física^{3,5}
- Deficiencia alimenticia^{3, 4, 5}

CONSERVA TU MASA MUSCULAR

- Complementa tu ingesta diaria de proteína con PRO-TF®.^{4, 5}
- Consume de 20 a 30 gramos de proteína de alta calidad en cada alimento del día.^{4, 5}
- Mantén un estilo de vida activo haciendo ejercicio cardiovascular y de fuerza.^{4, 5}
- Consume 40 gramos adicionales de proteína de alta calidad (como PRO-TF®) después de hacer ejercicios de resistencia.⁵

EN ESTUDIOS INDEPENDIENTES PRECLÍNICOS REALIZADOS POR UNA UNIVERSIDAD, LA MEZCLA PROTEÍNICA DE BAJO PESO MOLECULAR PRO-TF DEMOSTRÓ INCREMENTAR EL DESARROLLO DE MASA MUSCULAR HASTA EN UN 74%.^{6*}

FUENTES

1. Paddon-Jones D, Leidy H. Dietary protein and muscle in older persons. *Curr Opin Clin Nutr Metab Care*. 2014; 17: 5-11.
2. McLean RR, et al. Criteria for clinically relevant weakness and low lean mass and their longitudinal association with incident mobility impairment and mortality: the foundation for the National Institutes of Health (NIH) sarcopenia project. *J Gerontol A Biol Sci Med Sci*. 2014; 69: 576-583.
3. Marcell TJ. Sarcopenia: causes, consequences and preventions. *J Gerontol A Biol Sci Med Sci*. 2003; 58(10): M911-6.
4. Houston DK, Nicklas BJ, Ding J, et al. Dietary protein intake is associated with lean mass change in older, community-dwelling adults: the health, aging, and body composition (Health ABC) study. *Am J Clin Nutr*. 2008; 87: 150-155.
5. Breen L and Phillips SM. Skeletal muscle protein metabolism in the elderly: interventions to counteract the 'anabolic resistance' of ageing. *Nutr Metab (Lond)*. 2011; 8: 68.
6. 4Life Research® and Auburn University's Molecular and Applied Sciences Laboratory in the College of Education, School of Kinesiology, conducted research to demonstrate the safety and efficacy of PRO-TF®. Mobley CB, et al. Effects of protein type and composition on postprandial markers of skeletal muscle anabolism, adipose tissue lipolysis, and hypothalamic gene expression. *J Int Soc Sports Nutr*. 2015; 12: 14. .

RIESGOS DE SALUD

Es importante conservar tanta masa muscular sana como sea posible. Una mala salud muscular puede promover:

- Inhabilitación progresiva y otros retos físicos¹
- Incremento en la tasa de mortalidad²
- Reducción de la independencia personal³
- Consecuente incremento de gastos en salud³

TIPS PARA EL ENVEJECER SANAMENTE

1. Descarga la aplicación 4LifeTransform™ App o visita www.4lifetransform.com.
2. Determina tu peso objetivo y tu consumo diario de proteína.
3. Complementa con PRO-TF® y consume de 20 a 30 gramos de proteína cada dos a tres horas.^{4, 5}
4. Realiza ejercicio diario.

USA, COMPARTE, Y GANA CON PRO-TF® AHORA DISPONIBLE EN DOS SABORES: ¡CHOCOLATE Y VAINILLA!

*ESTAS DECLARACIONES NO HAN SIDO EVALUADAS POR LA ADMINISTRACIÓN DE ALIMENTOS Y MEDICAMENTOS (FDA). ESTE PRODUCTO NO TIENE LA INTENCIÓN DE DIAGNOSTICAR, TRATAR, CURAR O PREVENIR NINGUNA ENFERMEDAD.