

Respalda el envejecimiento saludable con

PRO-TF®*



¡El impacto negativo del envejecimiento puede **comenzar desde los 40 años!** De hecho, las personas pueden perder hasta el 8% de masa muscular por década después de cumplir 40 años.¹

¡PRO-TF puede ayudar! Minimiza el impacto del paso de los años en el futuro, tomando medidas proactivas desde ahora para generar una mayor reserva de masa muscular vital. También puedes proporcionarle un respaldo sólido a tu sistema inmunitario con los 600 mg de 4Life Transfer Factor en cada porción de 2 cucharadas medidoras de PRO-TF.*

MASA MUSCULAR SALUDABLE RIESGOS PARA LA SALUD

La pérdida de masa, fuerza y función muscular saludable son parte del proceso de envejecimiento. Esta pérdida ocurre a diferente velocidad en cada persona y las razones pueden variar.

Algunas de estas incluyen:

- La genética.
- La disminución de La actividad física.^{3,5}
- Las deficiencias nutricionales.^{3,4,5}

Es importante preservar la masa muscular saludable tanto como sea posible. La deficiencia en la salud muscular puede conducir a:

- Discapacidades progresivas y otros problemas físicos.¹
- Un índice de mortalidad más alto.²
- Limitación en la independencia personal.³
- Un consecuente incremento en los costos de atención médica.³

TRES CONSEJOS PARA ENVEJECER DE MANERA SALUDABLE

1. Determina tus metas en cuanto a peso y consumo diario de proteína.
2. Complementa tu dieta con PRO-TF y consume de 20 a 30 gramos de proteína cada dos a cinco horas.^{4,5}
3. Añade un tipo de ejercicio diario.

ÚSALO, COMPÁRTELO Y GANA CON PRO-TF— ¡DISPONIBLE EN SABORES A CHOCOLATE Y VAINILLA!

CÓMO PRESERVAR LA MASA MUSCULAR*

- Complementa tu consumo diario de proteína con PRO-TF.
- Consume de 20 a 30 gramos de proteína de alta calidad en cada comida.^{4,5}
- Mantén un estilo de vida activo haciendo ejercicios cardiovasculares 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 PRUEBAS PRECLÍNICAS UNIVERSITARIAS INDEPENDIENTES PRO-TF, UNA MEZCLA DE PROTEÍNA DE BAJO PESO MOLECULAR, HA DEMOSTRADO INCREMENTAR EL DESARROLLO MUSCULAR ¡HASTA EN UN 74%!*

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 (FNIH) 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.

*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.