

PRO-TF™

A PROTEÍNA QUE SEU CORPO NECESSITA!



CINCO RAZÕES PORQUE TODOS NECESSITAMOS DE PROTEÍNA

Você sonha com o dia em que você irá acordar sentindo-se maravilhoso? E ainda, além de sentir-se saudável e pronto para viver a vida, você também ter orgulhoso de sua imagem no espelho? A proteína pode ajudá-lo a conseguir isso! Transforme seu corpo com proteína de qualidade para ajudá-lo a perder gordura, aumentar a massa muscular, atingir um nível de ótimo saúde, e viver uma vida vibrante.

Talvez você já esteja consumindo proteína em sua dieta diária, mas será que é suficiente e o tipo certo de proteína para ajudá-lo a atingir seus objetivos? Aprenda como incluir o PRO-TF™ em sua dieta, e como esta proteína de qualidade pode ajudá-lo a transformar seu corpo e vida.

AS CINCO PRINCIPAIS RAZÕES PORQUE PRECISAMOS DE PROTEÍNA DE QUALIDADE:

1. QUEIMAR GORDURA

A proteína **estimula a queima de gordura em adultos saudáveis de todas as idades**. É um excelente complemento para uma dieta saudável e programa de exercícios. A proteína não só pode ajudá-lo a alcançar seu objetivo de queima de gordura, como também pode ajudá-lo a sentir-se satisfeito entre as refeições e reduzir o apetite de alimentos não saudáveis que podem desviar-te de seu foco.

2. MASSA MUSCULAR MAGRA

A proteína pode ajudar a proteger a massa muscular magra em pessoas de todas as idades. Aumentando o seu desenvolvimento muscular e reduzindo sua perda. Uma dieta com um alto do consumo de proteínas de hidratos de carbono, ajuda na redução dos efeitos adversos associados à perda de massa muscular e da força da idade; os dois maiores fatores de impacto na qualidade de vida nos dias atuais.¹ Isso faz com que a proteína seja um complemento indispensável para os idosos que querem envelhecimento saudável.

3. ESTILO DE VIDA ATIVO

Adote uma vida ativa e saudável. A proteína de soro de leite pode ser uma ferramenta poderosa e eficaz para transformar seu corpo e sua saúde. Não importa se você quer apoiar os níveis saudáveis de glicose no sangue, aumentar o desempenho nos esportes, recuperação muscular, ou apenas quer olhar no espelho e sentir-se bem, a proteína pode ajudar você atingir seus objetivos.

4. SAÚDE DO SISTEMA IMUNOLÓGICO

Proteínas apoiam a massa muscular e um sistema imunológico saudável. Como os músculos liberam moléculas de sinalização que se comunicam com o cérebro, fígado, pâncreas, ossos, tecido adiposo, e muitos outros órgãos, quanto mais saudável e ativo seus músculos, mais saudável a sua resposta geral do sistema imunológico.²

5. ÓTIMA CONDIÇÃO CORPORAL

Você sonha em ser feliz com seu corpo, mas não apenas por alguns dias (só porque você removeu inteiramente calorias, ou porque se exercitou por muitas horas); mas sim para o resto de sua vida? Não importa quais são seus objetivos de transformação física; se quer queimar gordura corporal ou construir músculos, a proteína desempenha um papel importante em ajudar você a alcançar e manter o sua composição física ideal. Mesmo aquelas pessoas que consideram-se “muito magro” pode desenvolver a massa muscular de qualidade (em combinação com uma dieta saudável e exercício físico), em comparação com aquelas que consomem principalmente carboidratos e gorduras com alto índice glicêmico.³

¹McLean RR et al. *J Gerontol A Biol Sci Med Sci* 2014;69(5):576–83.

²Pedersen BK & Febbraio MA. *Nat Rev Endocrinol* 2012;8(8):457–65.

³Helms ER et al. *Int J Sport Nutr Exerc Metab* 2014;24(2):127–38.

*ESTAS DECLARAÇÕES NÃO FORAM VALIDADAS PELA ADMINISTRAÇÃO DE ALIMENTOS E MEDICAMENTOS (FDA). ESTES PRODUTOS NÃO TEM A INTENÇÃO DE DIAGNOSTICAR, TRATAR OU CURAR NEM PREVENIR NENHUMA ENFERMIDADE.

QUANTO DE PROTEÍNA PRECISO CONSUMIR?

Paso 1: Defina sua meta de peso

Paso 2: Faça a seguinte fórmula:

PARA PERDER PESO E MASSA CORPORAL

Meta de Peso x 2.2 = gramas totais de proteína ao dia

PARA GANHAR MASSA E FORÇA MUSCULAR

Meta de Peso x 2.93 = gramas totais de proteína ao dia

EXEMPLO:

A meta de peso de Jane é de 70 kgs
Ela deseja perder gordura e peso corporal.

$70 \times 2.2 =$ basta 154g de proteína ao dia

A meta de peso de Mike é 95 kgs Ele deseja ganhar massa e força muscular.

$95 \times 2.93 =$ 278g de proteína ao dia

PRO-TF™ é um excelente maneira de repor sua necessidade de proteína diária, queimar gordura, desenvolver e proteger sua massa muscular.*

Para receber dicas de como calcular e monitorar seu consumo diário de proteína, baixe gratuitamente o aplicativo do 4LifeTransform™, disponível na Apple Store e no Google Play

