



ACTIVIDAD FÍSICA

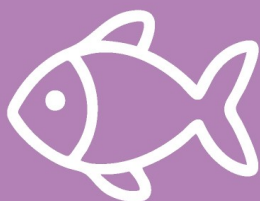
y el aumento de tejido muscular

Las proteínas son esenciales para el crecimiento y la reparación de los tejidos, no solo en el ejercicio, **sino en la vida diaria.**

Aumenta el consumo de los siguientes alimentos:



Pollo/Pavo



Pescado



Huevo



Legumbres



equilibrate