

Pílulas de Saúde

Mútua

INVESTIMENTO MUSCULAR, COMECE JÁ!

Todos nós vamos perder músculos ao envelhecer. Isso é inevitável e o impacto na saúde, inclusive no sistema imunológico, é grande. Estudo de Stanford (2024) mostra que a perda de massa e força por décadas é significativa.

Por isso, para chegar à terceira e à quarta idade com independência, o trabalho muscular se torna imprescindível.

Ganhar massa e força traz retorno imediato: melhor controle da glicose, maior queima de gordura e menos risco de obesidade, melhora do sono e redução do risco de AVC e doenças cardiovasculares.

Quando associado a uma dieta equilibrada e uma ingestão adequada de proteína, o treino de musculação também ajuda a reduzir o LDL, o colesterol ruim (Bagheri, 2023; Crump et al. 2019).

É o investimento mais seguro que você pode fazer hoje pela sua saúde, longevidade e autonomia amanhã.

Vamos nessa!

Prof. Marcelo Estefano
Fisiologista do Exercício