

ADD MORE MUSCLE

With whey protein

Protein quality is determined by:

the protein's amino acid composition

the body to digest and metabolize the protein

What is whey protein?

- ✓ a high-quality protein naturally found in milk
- ✓ one of the best natural sources of essential amino acids
- ✓ “essential” because the body cannot make it on its own

DID YOU KNOW? ✨

Whey protein includes the Branched-chain amino acids: Leucine, Isoleucine, and Valine

These components of whey protein help to increase protein synthesis and may result in the building of new muscle mass following resistance exercise.

FAQ

How much whey protein is needed to stimulate muscle synthesis?

Research shows that consuming at least 20g of whey protein following resistance exercise can result in an increase in muscle protein synthesis in healthy adults.

How can I add whey protein?

It's found naturally in real milk and yogurt. Check the labels in these common other sources too: drinks, energy bars, and powder mixes



CRECE MÁS MÚSCULO

Con proteína de whey

La calidad de la proteína está determinada por:

la composición de aminoácidos de la proteína

el cuerpo para digerir y metabolizar la proteína

¿Qué es la proteína de suero (whey)?

- ✓ una proteína de alta calidad que se encuentra naturalmente en la leche
- ✓ una de las mejores fuentes naturales de aminoácidos esenciales
- ✓ “esencial” porque el cuerpo no puede producirlo por sí solo

¿SABÍAS QUE?

La proteína de suero (whey) incluye aminoácidos de cadena ramificada: leucina, isoleucina y valina.

Estos componentes de la proteína de suero ayudan a aumentar la síntesis de proteínas y pueden resultar en la construcción de nueva masa muscular después del ejercicio de resistencia.

PREGUNTAS FRECUENTES

¿Cuánta proteína de suero se necesita para estimular la síntesis muscular?

Las investigaciones muestran que consumir al menos 20 g de proteína de suero después de un ejercicio de resistencia puede provocar un aumento en la síntesis de proteínas musculares en adultos sanos.

¿Cómo puedo agregar proteína de suero (whey)?

Se encuentra naturalmente en la leche y el yogurt. Consulta también las etiquetas de estas otras fuentes comunes: bebidas, barras energéticas y mezclas en polvo.

