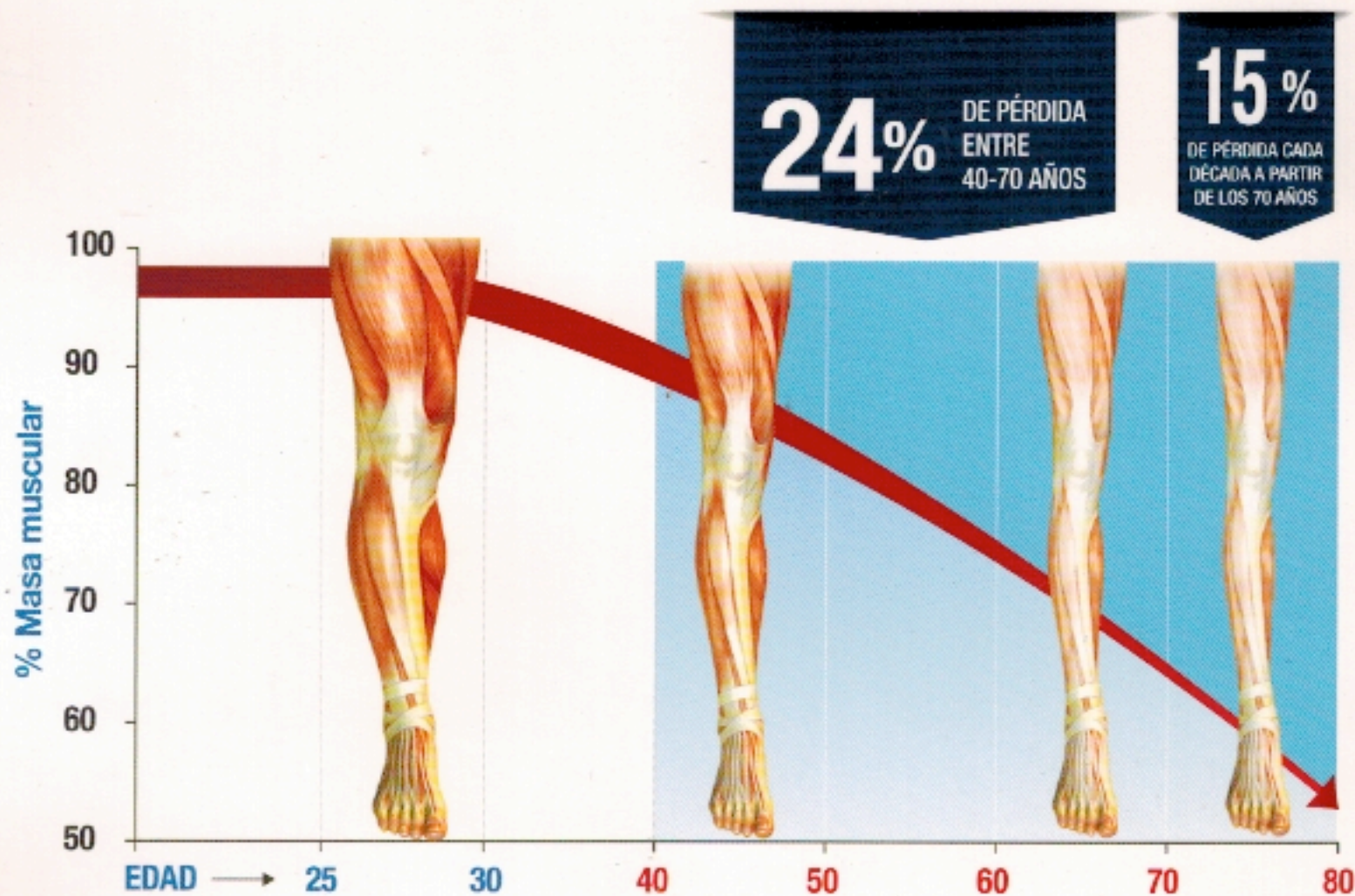


# Ensure® ADVANCE

Ayuda a **recuperar** o **mantener** la masa muscular por su combinación única de **HMB\* + Vitamina D + Calcio + Proteínas**

A partir de los 40 años, los adultos perdemos **hasta 8% por década** de la masa muscular **y hasta 15%** después de los 70 años.<sup>5</sup>



**\*HMB (β-hidroxi-β metilbutirato):** es un compuesto natural que se produce durante el metabolismo del aminoácido leucina, que estimula la síntesis de proteínas incrementando la masa muscular y evitando el catabolismo.

#### Referencias

1. Pincus VL. Resistance training in Medicine: Effects of Strength Training on Health. *Can Sports Med Reports*. Vol 11, No 3 July-August 2012.
2. Wind TA. Potential Health Benefits of Resistance Training. *Preventive Medicine*. 33, 103-103, 2001.
3. Pescetto LA. American College of Sports Medicine. Guidelines for Exercise Testing and Prescription. 10th Edition Philadelphia PA: 2014.
4. Willemink JM. Resistance Exercise in Individuals with and without Cardiovascular Disease. 2007 Update. *Circulation*. 116, 177-185, 2007.
5. Protobak A, Arndt C, Grayson A, et al. Chronic disease prevalence has a negative impact on muscle strength. *PLoS One*. 2014; 9(12): e111925. doi:10.1371/journal.pone.0111925. Epub 2014 Dec 15. PMID: 25454404 [PubMed] | DOI: 10.1371/journal.pone.0111925



**Abbott**