

HELENA RODERO

Importancia del *Ejercicio de fuerza*

El ejercicio de fuerza es imprescindible

El ejercicio de fuerza es esencial para las mujeres, ya que mejora la densidad ósea, combate la pérdida de masa muscular, equilibra las hormonas y reduce los riesgos de enfermedades metabólicas

El yoga y el pilates NO son suficientes

Aunque son excelentes para movilidad y estabilidad, estas disciplinas no generan la resistencia necesaria para cambios significativos en masa muscular y ósea

Busca orientación si no sabes por dónde empezar

Un entrenador cualificado puede diseñar una rutina a tu medida.

Alimentación + Suplementación esencial

Es fundamental consumir suficiente proteína, carbohidratos y grasas saludables, además de micronutrientes clave como calcio, vitamina D, hierro y magnesio. Los suplementos como magnesio, creatina y proteína en polvo pueden ser útiles para cubrir requerimientos específicos.

HELENA RODERO

Suplementos

Ejercicio de fuerza



MAGNESIO
FORMAG PILEJE

CREATINA CREAPURE
FULLGAS



VEGAN PROTEIN
FULLGAS