



Visste du att vi börjar tappa muskelmassa redan vid 30 års ålder?

Det kallas sarkopeni – och påverkar självklart styrka, men även balans och ämnesomsättning.

Det vetenskapliga faktumet är att du kan träna hela dagen, men om det inte finns tillräckligt med protein i din kost skulle du faktiskt kunna tappa muskler och styrka. Det beror på att din ämnesomsättning behöver aminosyror i proteiner för att skapa ny muskel. Ju äldre vi blir desto viktigare blir proteinet, oavsett hur mycket vi tränar. Med rätt näring och rörelse – varje dag – kan du behålla styrka och energi genom livet.



**Proteiner stödjer din kropp i varje fas av livet
– från cell till styrka**

Från 30–35 års ålder börjar en naturlig men ofta förbisedd process: förlusten av muskelmassa, även kallad sarkopeni. Vi tappar i snitt 3–8 % muskelmassa per decennium – vilket påverkar allt från ämnesomsättning och styrka till hjärthälsa och blodsockerkontroll.

Men den goda nyheten är: **rätt proteinintag tillsammans med fysisk aktivitet kan förlångsamma den processen.**

Vår unika blandning av havre-betaglukan, sojaprotein, ärtprotein och vassleprotein, samt marint kollagen, är utvecklade för att stödja kroppen hela livet – med fokus på cellhälsa, muskelbevarande och metabol balans.





Så här stödjer varje ingrediens din hälsa – vetenskapligt förankrat:

Havre-betaglukan

Hjälper till att bibehålla normala kolesterolnivåer och stabilisera blodsockret. Enligt studier bidrar betaglukan från havre till minskad risk för hjärt-kärlsjukdomar.

Sojaprotein

Ett komplett växtbaserat protein som i studier har visat sig balansera LDL-kolesterol och stödja muskelproteinsyntes hos både unga och äldre.

Ärtprotein

Naturligt rikt på leucin – en aminosyra som kan aktivera mTOR, kroppens centrala signal för muskeluppbyggnad. Speciellt viktigt för att undvika muskelförlust vid åldrande.

Vassleprotein

Välstuderat protein med snabbt upptag och hög halt av BCAA. Kliniska studier visar att vassle effektivt kan främja återhämtning, muskelstyrka och kroppssammansättning.

Marint kollagen

Främjar en aktiv livsstil. Regelbunden tillförsel av kollagenpeptider kan vara en del av en balanserad kost för dig som vill bibehålla muskelmassa och rörlighet med åldern. Marint kollagen tas lätt upp av kroppen och passar utmärkt som komplement till annan kost – särskilt i samband med fysisk aktivitet. Marint kollagen tillför essentiella aminosyror som krävs för muskelreparation och tillväxt.

.....
polargo•

www.polargo.com • support@polargo.com

Varför det här spelar roll för dig

När vi stärker våra muskler, stärker vi inte bara kroppen – vi skyddar även vår metabolism, hjärnfunktion och livskvalitet.

Dagligt proteinintag är kopplat till:

- Lägre nivåer av inflammatoriska markörer
- Bättre insulinkänslighet
- Optimal biologisk ålder

Undvik den gradvisa muskelförlusten som smyger sig på med åldern, och kan börja redan vid 30. Genom att välja protein som jobbar med dig, på cellnivå och i muskelvävnaden, bygger du inte bara styrka – du bygger framtid!



POLAR SMOOTHIE - med välbeprövade proteiner

Välsmakande näringsämnen utan de extra kalorierna. Polar Smoothie är en fantastiskt god och välkomponerad smoothie mix med högkvalitativ makronäring för att du skall känna dig pigg, få energi, och hålla humöret på topp. Den baseras på viktiga näringsämnen utan de extra kalorierna. Genom Polar Smoothie är det enklare att få i sig rätt näring och rätt mängd, utan att behöva äta ett stort mål mat.



10-145201 Jordgubbssmak

10-145202 Vaniljsmak

10-145203 Chokladsmak

.....

polargo.

www.polargo.com • support@polargo.com

MARINE COLLAGEN 100% - proteinet som även musklerna älskar.

Kollagen är viktigt för kroppens strukturella uppbyggnad i hela kroppen, inklusive muskler. Kollagen är en typ av naturligt protein som finns överallt i kroppen. Proteinet förekommer framför allt i stödjevävnad som hud, ben och senor. Kollagen utgör också struktur i leder, ligament, brosk, bindväv, muskelvävnad, hår och naglar.



Marine Collagen: 10-101480, 3-pack: 10-101483.

Må så gott!

Njut av den spirande våren. Att leva väl kan vara ganska enkelt - rörelse, sömn, stimulerande miljö, samt rätt nutrition! Genom att dela dina Polargo-upplevelser med familj och vänner gör du både dig och andra gott.

Glad Påsk!

Vi hörs snart igen!

.....

Följ oss i våra sociala kanaler:

Facebook: Polargo Information

<https://www.facebook.com/polargonorden/>

Instagram: Polargo News @polargo_news

https://www.instagram.com/polargo_news/

.....

polargo.

www.polargo.com • support@polargo.com