



---

## ¿Qué beneficios tiene consumir altas cantidades de proteína?, en el Informativo Legal de ‘E&J’

El **Informativo Legal de *Economist & Jurist*** aborda esta semana en Estilo de Vida los beneficios de consumir la cantidad de proteína que tu cuerpo necesita diariamente. Este macronutriente es esencial para el cuerpo, ya que construye y repara tejidos, regula hormonas y fortalece el sistema inmune.

En mujeres, ayuda a equilibrar el ciclo hormonal. Además, mejora el rendimiento físico, la salud de la piel, el cabello y las uñas, y ayuda a controlar el apetito. Se recomienda consumir entre 1 y 2 g por kilo de peso corporal, eligiendo fuentes naturales o suplementos si es necesario.

Para disfrutar el resto del Informativo Legal de *Economist & Jurist* y nuestro contenido premium, podéis suscribiros [aquí](#). ...

SUSCRÍBETE >

para una conversión completa a PDF |