



¿Qué es IATRA M1?

Nuestros músculos son mucho más que la fuerza que usamos para movernos; son órganos vitales que desempeñan un papel fundamental en nuestra salud general. Funcionan como un reservorio de energía, ayudan a mantenernos en forma y colaboran en la protección de huesos y articulaciones.

Para mantenerlos fuertes y en óptimas condiciones, una alimentación equilibrada y la práctica regular de ejercicio es esencial. Sin embargo, en ocasiones, la actividad física intensa, el paso del tiempo o ciertos estilos de vida pueden afectar la salud muscular. Es aquí donde los complementos alimenticios especializados en músculo pueden ser de gran ayuda. Nuestra fórmula completa aporta **aminoácidos esenciales y sus metabolitos, vitaminas y minerales**, que favorecen la recuperación, el crecimiento y la resistencia muscular. Añadimos **complejo enzimático DIGEZYME** para facilitar su digestión.

Va destinado especialmente a

- **Fortalecimiento muscular**, si has sufrido una lesión o te encuentras recuperándote de una intervención o lesión dolorosa que ha provocado pérdida de masa muscular.
- Para tratamiento de la **debilidad**, tanto de personas sanas como personas con **sarcopenia** (pérdida de masa, fuerza y función muscular, principalmente asociada al envejecimiento, pero también influenciada por factores como la inactividad física y la mala nutrición) ya sea por enfermedad, pérdida de peso importante, envejecimiento o sometidos a tratamientos).
- Personas que quieran **aumentar su masa muscular** dentro de un plan de **recomposición corporal**.
- Disminuir **el cansancio y la fatiga**.
- **Recuperador muscular** tras ejercicio.
- Para recuperación de **desgarros musculares**. El HMB puede ayudar a reducir el daño muscular y promover la recuperación muscular, lo que a su vez facilita el crecimiento y la reparación muscular. También puede tener efectos antiinflamatorios, lo que podría contribuir a reducir **el daño y el dolor muscular**.
- Su contenido en vitamina B1, B6, B12 y magnesio lo hacen útil como complemento nutricional en casos de **neuropatías y radiculopatías**.

Su formato en sticks favorece que puedas llevarlo contigo para poder tomarlo en casa o fuera de ella.

¿Cómo tomarlo?

- 1 stick al día diluido en líquido. Nuestra composición es tan completa que no precisa de más tomas diarias.
- Tiene un excelente sabor a cereza y fácil dilución, solo necesitas un vasito pequeño (150ml) de agua o cualquier otro líquido de sabor neutro, aunque también le puedes agregar cubitos de hielo, aderezar con trocitos de fruta y tomar a modo de aperitivo.
- La caja de IATRA M1 incluye 21 sticks. Recomendamos consumir de lunes a viernes, descansado el fin de semana.
- Los resultados se aprecian en las primeras 6 semanas de consumo. Para unos resultados más óptimos recomendamos tomarlo al menos 3 meses. Se puede consumir de forma continuada sin límite temporal.
- Recomendamos asociarlo a la práctica regular de ejercicio de fuerza.



Antes de empezar a tomar IATRA M1 debes tener en cuenta:

Advertencias

Los complementos alimenticios no deben utilizarse como sustitutos de una dieta variada y equilibrada y un estilo de vida saludable.

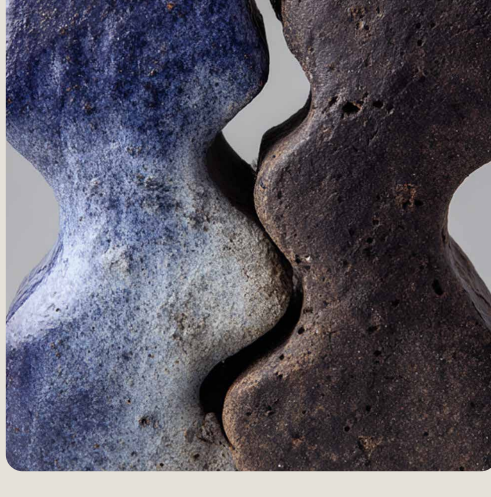
Fórmula sin gluten, sin lactosa y edulcorada (sin azúcares añadidos). Hemos incorporado enzimas digestivas para facilitar su tolerancia. Pese a ello, no se recomienda su consumo en personas con úlceras (de estómago o duodeno) o cálculos biliares.

Su contenido en citrato de magnesio ayuda al tránsito intestinal con efecto laxante suave.

No superar la dosis diaria recomendada. Mantener fuera del alcance de los niños.

Ingredientes que cuidan la salud muscular

El **Hidroxitimetilbutirato (HMB)** es un compuesto producido naturalmente en nuestro cuerpo a partir del aminoácido leucina. Es conocido por su papel en la conservación y reparación de los músculos, por su doble efecto estimulante de la síntesis proteica y supresor de su degradación, es especialmente útil en momentos de desgaste o envejecimiento. Múltiples estudios han demostrado que, en dosis efectivas, el HMB ayuda a reducir la pérdida de masa muscular.



El HMB está ampliamente estudiado en personas con sarcopenia, por ingresos hospitalarios prolongados, pero también tiene un perfil seguro y eficaz en nutrición deportiva. Recientemente se ha publicado la posición de la Sociedad Internacional de Nutrición Deportiva aprobados por su comité de investigación sobre el HMB con 12 puntos de consenso que destacan la seguridad y eficacia de su consumo tanto en población deportista como sedentaria (*International society of sports nutrition position stand: β-hydroxy-β-methylbutyrate (HMB)*. J Int Soc Sports Nutr. 2023).

Los aminoácidos esenciales (BCAA's)

son aquellos que nuestro cuerpo no puede producir por sí mismo y que debemos obtener a través de la alimentación o en su defecto, suplementos nutricionales. Son los bloques básicos para construir y mantener músculos fuertes y saludables. Incluirlos en la dieta, favorece la síntesis de proteínas musculares y ayuda a mantener la fuerza y resistencia. IATRA M1 incorpora BCAA's (**L-Leucina, L-isoleucina, L-Valina**) para perseguir este fin asociado al HMB.



Reservas adecuadas de **magnesio** resultan clave para mantener la función muscular. Contribuyen al metabolismo energético normal, al funcionamiento normal de los músculos, a la síntesis proteica normal y al normal funcionamiento del sistema nervioso.



Por su parte, la **vitamina D** contribuye a la absorción y utilización normal del calcio y el fósforo, al mantenimiento de niveles normales de calcio en sangre y al funcionamiento normal de los músculos.

Las **vitaminas B1, B6 y B12** son fundamentales para el correcto funcionamiento del sistema nervioso.



○ **Vitamina B1 (tiamina)**: contribuye al metabolismo energético normal.

○ **Vitamina B6 (piridoxina) y vitamina B12 (Cobalamina)**: contribuyen al metabolismo energético normal, metabolismo normal de las proteínas y del glucógeno y ayudan a disminuir el cansancio y la fatiga.

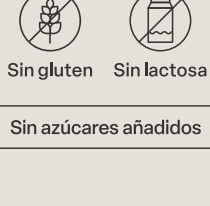
Tomar **magnesio junto con estas vitaminas aporta un efecto sinérgico**, contribuyen al metabolismo energético normal y al normal funcionamiento del sistema nervioso.

Información nutricional

Ingredientes	dosis/stick	%VRN*
HMB	2000 mg	-
Magnesio	250 mg	66,67%
BCAA's (50% L-leucina, 25% L-isoleucina, 25% L-valina)	1000 mg	-
Extracto seco de Harpagofito (2% harpagósidos)	200 mg	-
Complejo multienzimático vegetal DIGEZYME®	50 mg	-
Vitamina B6	1,40 mg	100%
Vitamina B1	1,10 mg	100%
Vitamina D	5 µg	100%
Vitamina B12	2,5 µg	100%

*VRN: Valores de Referencia de Nutrientes

Otros ingredientes: Maltodextrina, aroma natural de cereza, sucralosa (edulcorante), ácido cítrico.



Contenido del envase

Contiene 21 sticks de 7g cada uno.

Contenido total del envase de 147g.

