

Ciclo 3



# Il duo vincente per la crescita!

## Proteina e Calcio

Insieme sono i migliori amici del mondo: forti e robusti, non li ferma nessuno. Nel tuo corpo lavorano sempre fianco a fianco, come un duo imbattibile.

Il calcio è il minerale più importante per la stabilità e la resistenza delle ossa e dei denti. Il 99% del calcio è immagazzinato nelle ossa: impressionante, vero? Ma attenzione: per assorbirlo bene ci vogliono proteine. E sai cosa? Nei latticini si trovano entrambi, sia il calcio sia le proteine!

Le proteine sono necessarie per costruire la muscolatura e per mantenerla in forma. Il calcio svolge un ruolo importante nella contrazione dei muscoli. Insieme sono il duo vincente per una muscolatura forte e funzionante.

