

## Après 50 ans, vos besoins en protéines augmentent.

Maintenir votre masse musculaire et osseuse est essentiel pour rester actif... et profiter pleinement de vos journées.



Des muscles bien nourris vous permettent de...



**Bouger**  
À votre cours de danse du mardi



**Autonomie**  
Porter vos sacs d'épicerie sans fatigue



**Énergie**  
Monter les escaliers sans être essoufflé



**Vitalité**  
Profiter d'une journée au parc



**Savourer**  
Cuisiner un repas en famille

## Mangez-vous assez de protéines ?

À partir de 50 ans, il est recommandé de consommer entre **77 et 88g de protéines** quotidiennement.

Cela représente environ **2 à 3 portions de viande**, **10 blocs de 1000g de tofu** ou **10 verres de lait**.

Découvrez notre calculatrice en ligne

[turbonutrition.co](https://turbonutrition.co)



2 à 3 portions de viande



1000g de tofu



10 verres de lait

100 % soluble • Sans sucre • Goût neutre • Fabrication canadienne



## Une alimentation adaptée, un bien-être renforcé.

L'alimentation nourrit vos cellules, soutient vos muscles, influence votre humeur et votre bien-être global.

Et pourtant... on pense souvent que plus on vieillit, moins on a besoin de protéines.

Mais, souvent, nos habitudes alimentaires, elles, ne suivent pas.

Résultat : Manquer de protéines peu mener à des muscles qui s'affaiblissent, une énergie qui chute, une autonomie qui décline, des chutes plus fréquentes, un moral en baisse, à terme, la sarcopénie.

### Quelques chiffres au Québec:

- **4 aînés sur 10** sont à risque sur le plan nutritionnel.
- Environ 37 % des personnes âgées présentent un risque nutritionnel accru.
- **18 %** trouvent la cuisine un fardeau.
- **50 %** des 65 ans et plus n'atteignent pas leurs besoins en protéines.

Saviez-vous qu'il est possible de bâtir une «réserve santé» qui rend plus résilient face au vieillissement et aux maladies chroniques ?

## Plus d'énergie et de force, sans changer votre routine.

À Grâce à notre proximité avec la communauté et en combinant nos savoirs en santé du vieillissement, science alimentaire et nutrition, nous avons imaginé une solution concrète pour répondre à un besoin nutritionnel non-répondu.

Commandez un échantillon en ligne

[turbonutrition.co](https://turbonutrition.co)



Goût neutre — se mélange à tous les repas, du matin au soir.



3 ingrédients validés scientifiquement — pour une absorption optimale et des bienfaits réels



Protéines, créatine, collagène — pour soutenir muscles, os et vitalité

100 % soluble • Sans sucre • Goût neutre • Fabrication canadienne