

Power TEAM

verano

Analisis de alimentación creado para Jesus

Datos actuales:

- Edad: 25
- Sexo: hombre
- Peso: 80
- Altura: 180
- Dias de entreno : 4

Objetivo buscado: Perdida de peso

Actividad actual: Trabajo exigente

Resultados para sus datos:

2461 Calorias diarias

Macronutrientes

Hidratos de carbono: 1231 cal.

Grasas: 861 cal.

Proteinas: 369 cal.

Recomendaciones:

- Reducimos las calorias base y creamos un deficit entre un 10-30 %

Power TEAM

verano

- Su trabajo demanda un gasto elevado y este le obligara a elevar el consumo energetico medio y si es necesario realizar descanso de entrenamiento cuando lo considere necesario.

	Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sabado	Domingo
Desayuno	Mark	Otto	@mdo				
Almuerzo	Jacob	Thornton	@fat				
Comida	Larry	the Bird	@twitter				
Merienda	Larry	the Bird	@twitter				
Cena	Larry	the Bird	@twitter				