

# Power TEAM

## Dieta verano

### Analisis de alimentación creado para Pedro

#### Datos actuales:

- Edad: 40
- Sexo: Hombre
- Peso: 90
- Altura: 175
- Dias de entreno : 4

Objetivo buscado: Perdida de peso

Actividad actual: Trabajo sedentario

---

#### Resultados para sus datos:

1333 Calorias diarias

#### Macronutrientes

Hidratos de carbono: 667 cal.

Grasas: 467 cal.

Proteinas: 200 cal.

---

#### Recomendaciones:

- Reducimos las calorias base y creamos un deficit entre un 10-30 %
- Debido al sedentarismo de su trabajo se requerira de un ejercicio constate y deberia incluir actividades de tipo cardiovascular, cuidando mucho la ingesta calorica ya que su actividad es escasa