

Power TEAM

Dieta alto rendimiento

Analisis de alimentación creado para Pedro

Datos actuales:

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

Objetivo buscado: Ganar masa muscular

Actividad actual: Trabajo sedentario

Resultados para sus datos:

2475 Calorias diarias

Macronutrientes

Hidratos de carbono: 1238 cal.

Grasas: 866 cal.

Proteinas: 371 cal.

Recomendaciones:

- Aumentamos las calorias base y creamos un superavit 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