

# 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
<b>1Desayuno</b>	Mark	Otto	@mdo				
<b>Almuerzo</b>	Jacob	Thornton	@fat				
<b>Comida</b>	Larry	the Bird	@twitter				
<b>Merienda</b>	Larry	the Bird	@twitter				
<b>Cena</b>	Larry	the Bird	@twitter				