

Power TEAM

S

Analisis de alimentación creado para Jesus

Datos actuales:

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

Objetivo buscado: Definición

Actividad actual: Trabajo sedentario

Resultados para sus datos:

2461 Calorias diarias

Macronutrientes

Power TEAM

S

Hidratos de carbono: 1231 cal.

Grasas: 861 cal.

Proteínas: 369 cal.

Recomendaciones:

- Reducir el consumo de grasas y carbohidratos aumentando la ingesta de proteínas para cuidar el musculo mientras reducimos las calorías en un pequeño porcentaje
- Debido al sedentarismo de su trabajo se requiera de un ejercicio constate y deberia incluir actividades de tipo cardiovascular, cuidando mucho la ingesta calorica ya que su actividad es escasa

FrutaFrutaLacteosCerealesCerealesFrutaFrutaLacteosCerealesCereales