

Plano de treino

Objetivo	Educador físico	Criado em
Hipertrofia	Aleffe Santana - Cref 12456/BA	18/07/2024 - 23:20:30

Dados pessoais

CPF:	Nome:
-	Benício Felipe Teixeira
Data de Nascimento:	Sexo:
19/05/1971 (53 anos)	Masculino
Telefone:	Email:
71 99329-5049	-

Endereço

CEP:	Logradouro:
70094900	Praça Municipal Lote 1 Bloco B
Número:	Complemento:
-	-
Bairro:	Cidade:
Zona Cívico-Administrativa	Brasília
Estado:	País:
DF	-

Dados específicos

Calorias Diárias:	Altura:	Peso:	Nível atividade:
2879 Kcal	186 cm	78,000 kg	Exercício leve 1 a 3 dias por semana
Percentual de gordura	Medida do Pescoço:	Medida da Cintura:	
-	-	-	