

Nombre

|||

Talla

Peso







Metabolismo Basal

kcal Consumidas

kcal Comidas

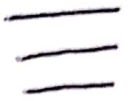
Objetivo

P.principal

Nombre					
Talla	Peso			Inicio	
				EJERCICIO	
				DIETAS	
				CALENDARIO	
				PERFIL	

P.Principal Men desplegado

Ejercicio



ID	Nombre Ejercicio	Dureza	Duración
1	Flexiones		3x15

Ejercicio 1

Nombre Ejercicio

|||

Tipo	Aeróbico / Anaeróbico
Tiempo	
Nombre Ejercicio	Tiempo Ejecución
Rowing	30min

Ejercicio 2.

Calendario



Mes / Año

Lun.	Mar.	Mie.	Jue.	Vie.	Sab.	Dom.
1	2	3	4	5	6	7
Dieta	Dieta					
Entrevistas	Entrevistas					
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

Dietas

|||

Dia

HC	Proteina	Grasa
50%.	20%.	10%.
K cal	Diana	
1700	2100	

Dietas