

Nombre



Talla

Peso

Metabolismo Basal







kcal Consumidas

kcal Comidas

Objetivo

Foro

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 Ejercicio
Running	30min

Ejercicio 2

Nombre App Logo

Usuario

Contraseña

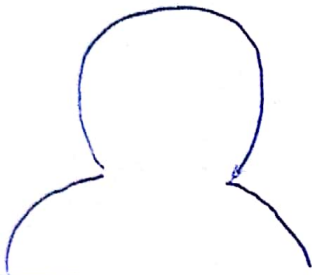
Iniciar Sesión

Registrarse

Perf.1



Foto



Nombre  
Apellidos

Notas

Datos

Objetivo

Historia



# Registro

Nombre Apellidos *	
Edad *	
Carnet electrónico *	
Contraseña *	
Sexo *	
Nacionalidad *	
Peso en kg *	
Altura en cm *	
Nivel actividad *	
Objetivo *	Pedido de peso
	Mantenimiento
Los campos con * son obligatorios	Gracia Pico

Dia

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

Alimentos recomendados



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