

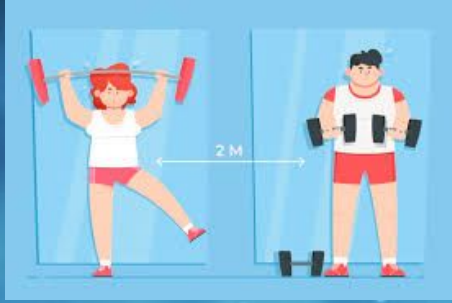


**Instituto Tecnológico Superior  
"Benito Juárez"**

# beMuscle

## **Integrantes:**

- Odalis Rea
- Jorge Sucuzhañay



# *Problema*



# Rutina Ejercicios.

- ★ Músculos-Brazos
- ★ Músculos-Piernas
- ★ Músculos-Tórax
- ★ Músculos-Espalda



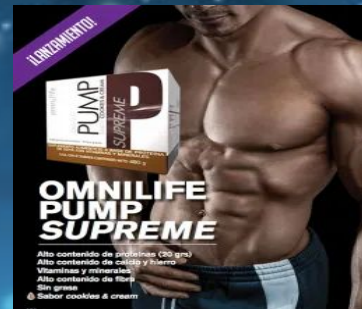


# *Ejercicios en casa.*



- ★ Ejercicios-Cardio
- ★ Ejercicios-Fuerza
- ★ Ejercicios-Equilibrio
- ★ Ejercicios-Flexibilidad





# Tienda





# *Nutrición*

- ★ Aperitivos
- ★ Desayunos
- ★ Cenas
- ★ Dietas
- ★ Batidos





# Registro de compra

