

Peso

Ahora tienes un peso ideal, mantén una alimentación saludable, una dieta rica en proteínas, carbohidratos, vitaminas y minerales, con ejercicios aerobicos y anaerobicos constantes y mucha dedicación. Sigue así que puedes verte todavía mejor!

SPIN|GYM

Resultados De **Biotest**

Biotest: **2015-09-03**

Bajo

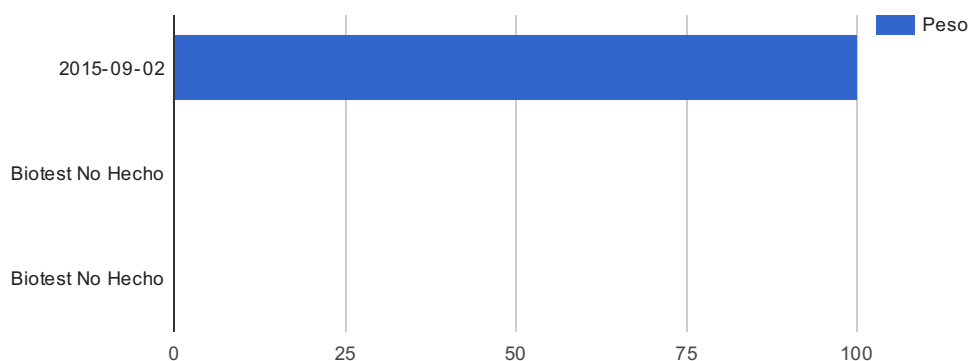
Promedio

Bueno

Excelente

Atleta

Peso



IMC

Ahora manejas un peso ideal en tu Imc, eso quiere decir que tienes un peso saludable, pero todavía podemos mejorarlo, con ejercicios de fuerza (pesas) aerobicos de 3 a 5 días por semanas. Aun puedes mejorar!

Bajo

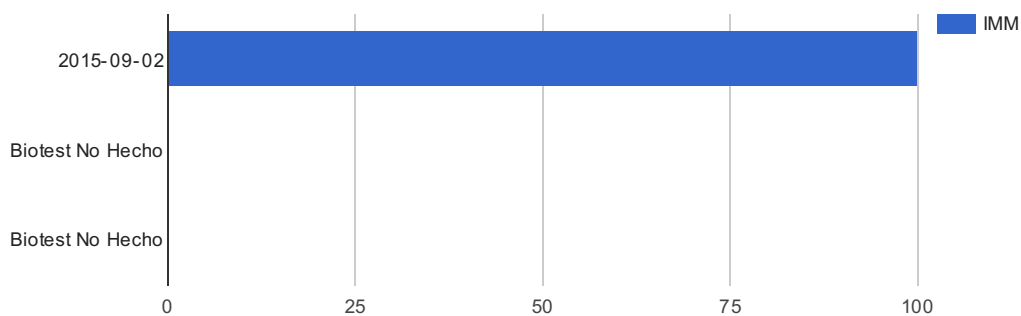
Promedio

Bueno

Excelente

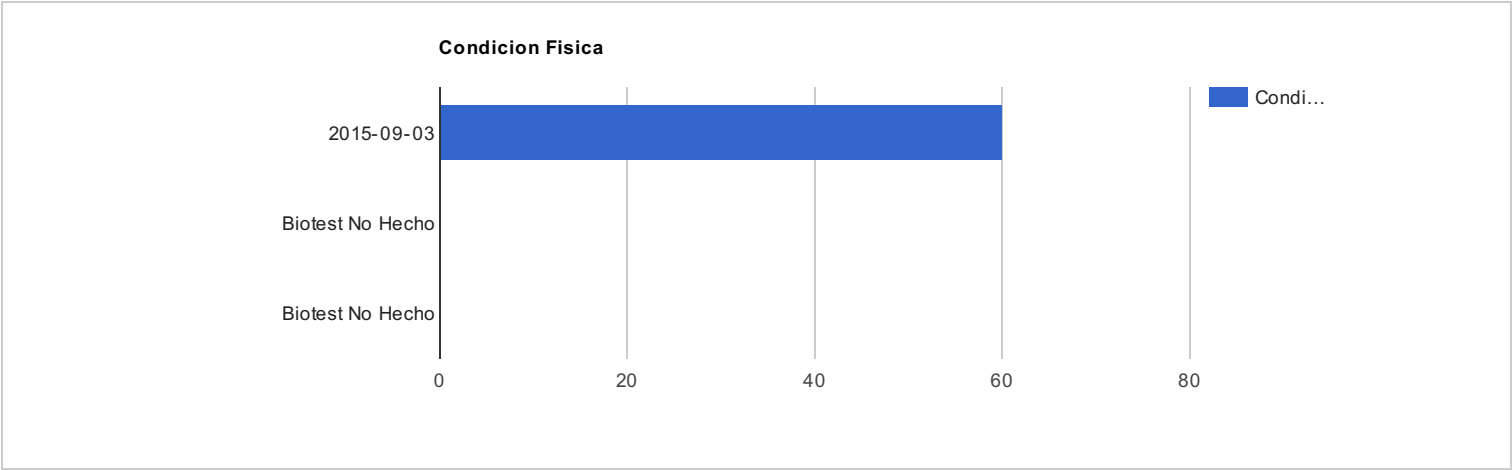
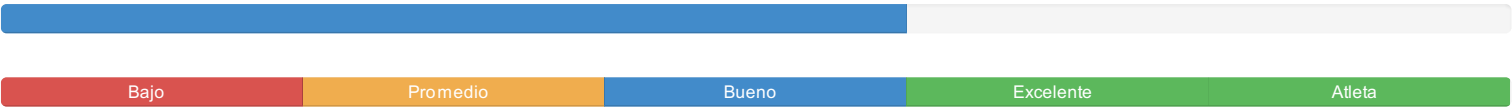
Atleta

IMC



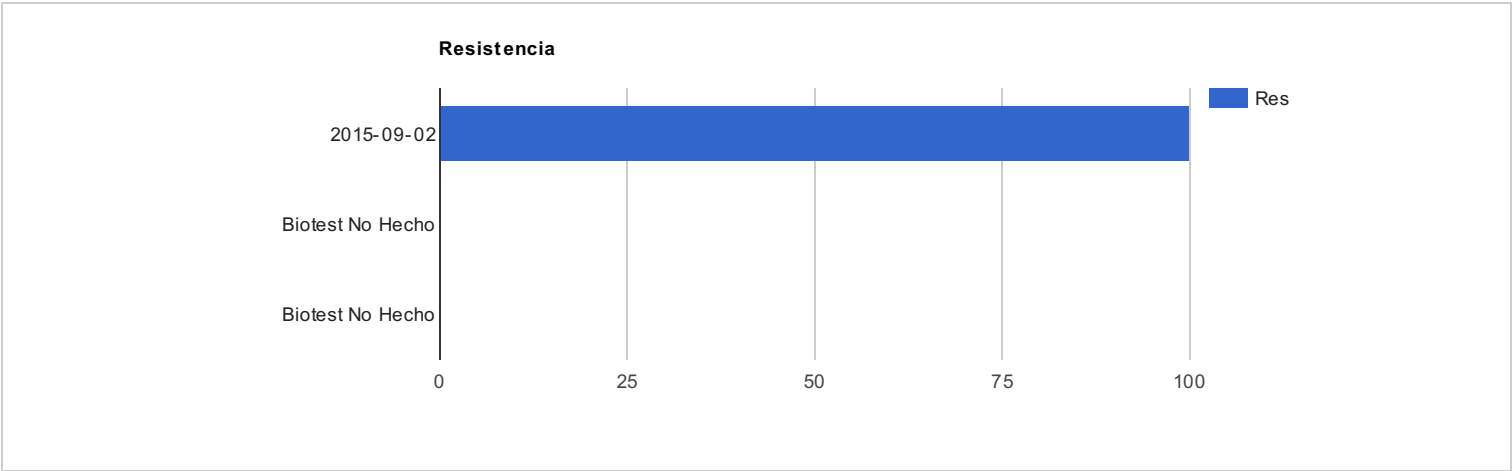
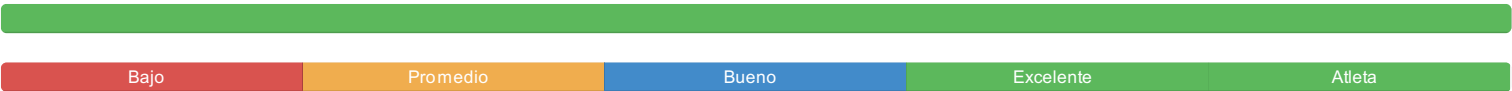
Condicion Fisica

recomendable que sus entrenamientos aumenten su intensidad.



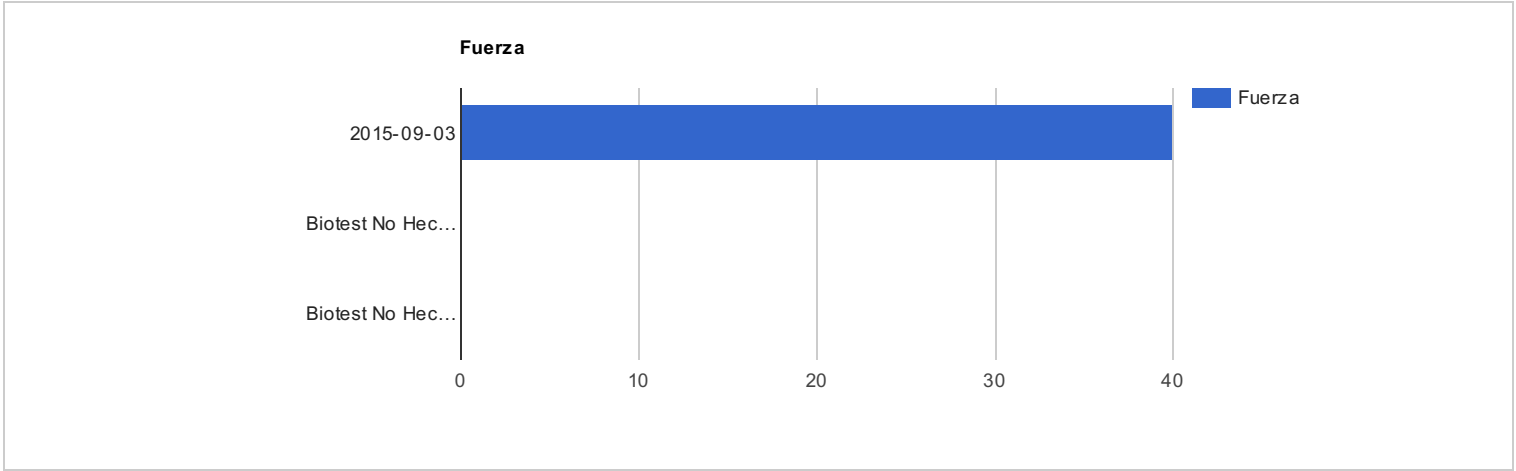
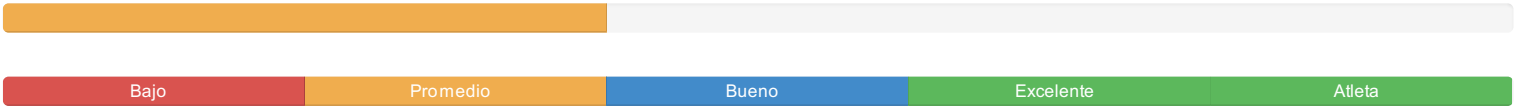
Resistencia

No es fácil estar en este nivel de resistencia, lo cual quiere decir que con tu esfuerzo puedes cumplir cualquier meta que te pongas.



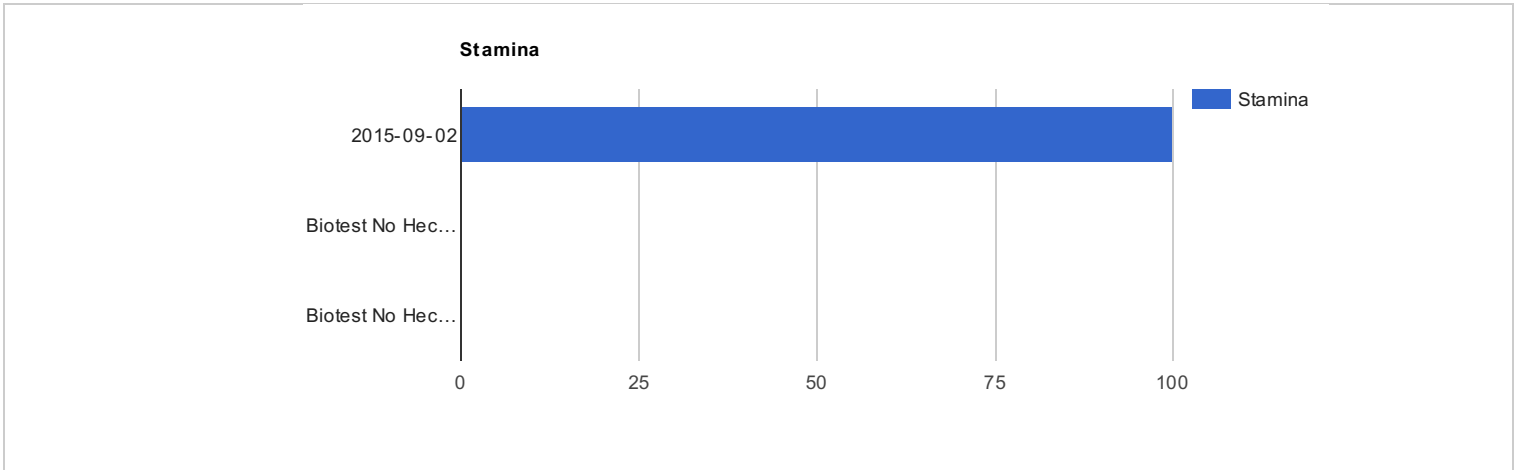
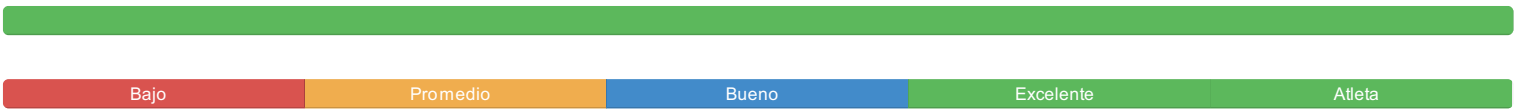
Fuerza

proteínas y siendo constante en tus entrenamiento de pesas, sigue así.



Stamina

Consejo Atleta



Biotest No hecho

Espalda:0

Pecho: 0

Abdomen: 0

Cadera: 0

Brazo: 0>

Muslo: 0

02 de Septiembre de 2015

Espalda: 112

Pecho: 118

Abdomen: 102

Cadera: 119

Brazo: 102

Muslo: 98

Resultados

Espalda: Primer Biotest

Pecho: Primer Biotest

Abdomen: Primer Biotest

Cadera: Primer Biotest

Brazo: Primer Biotest

Muslo: Primer Biotest

