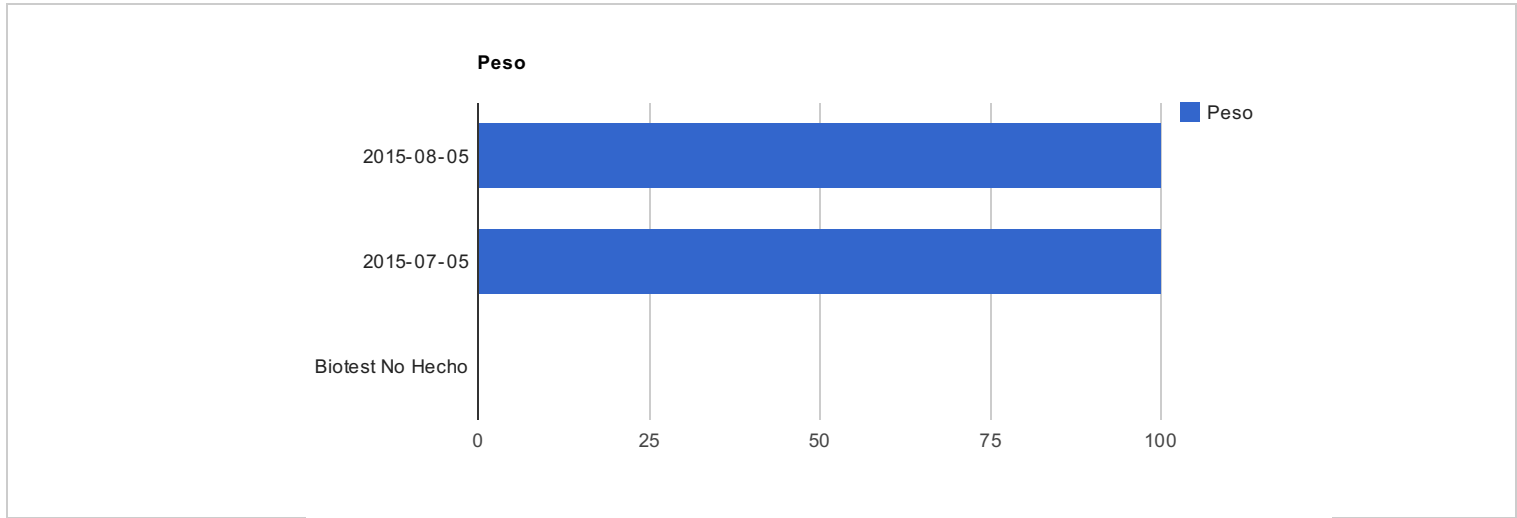


# Peso

Ahora tienes un peso ideal, mantén una alimentacion 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!

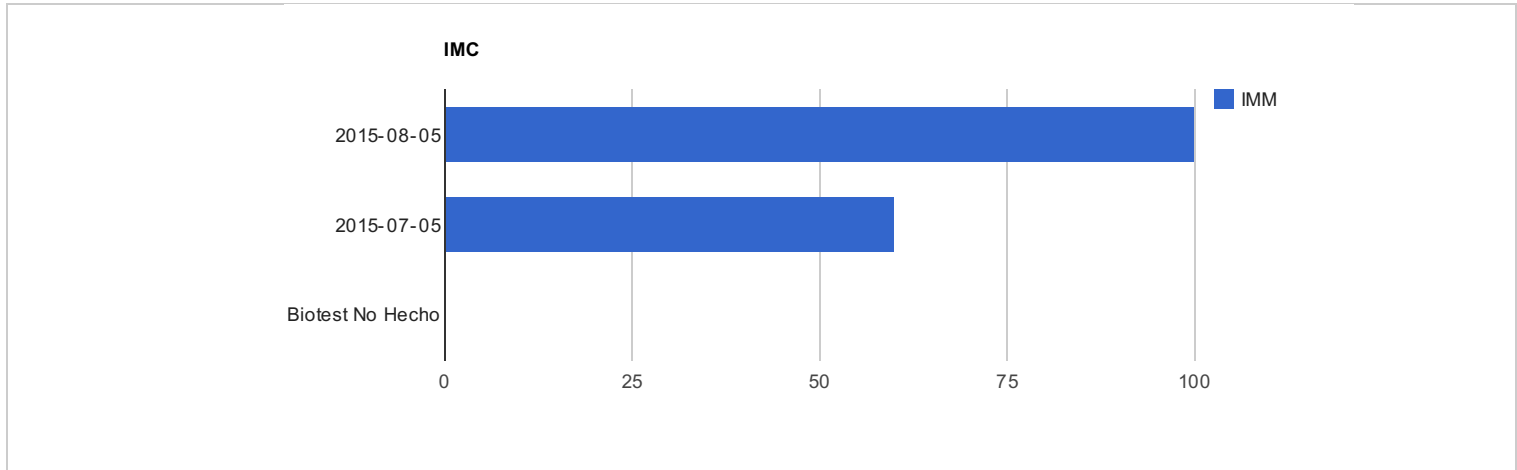


Resultados De **Biotest**  
Biotest: **2015-08-12**



# 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!



05 de Agosto de 2015

**Espalda:125**  
**Pecho: 100**  
**Abdomen: 115**  
**Cadera: 150**  
**Brazo: 134>**  
**Muslo: 124**

05 de Julio de 2015

**Espalda: 124**  
**Pecho: 124**  
**Abdomen: 124**  
**Cadera: 124**  
**Brazo: 124**  
**Muslo: 124**

Resultados

**Espalda: Aumentaste: 1**  
**Pecho: Disminuiste: 24**  
**Abdomen: Disminuiste: 9**  
**Cadera: Aumentaste: 26**  
**Brazo: Aumentaste: 10**  
**Muslo: Sin Cambios**

