

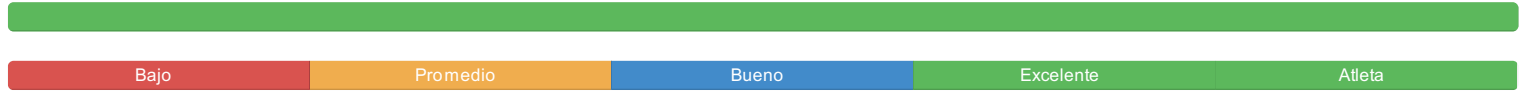
# Peso

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**

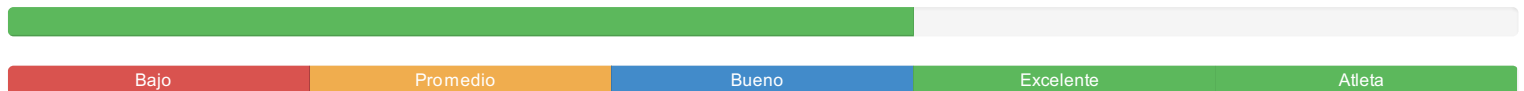
Resultados De **Biotest**

Biotest: **2015-09-03**



# IMC

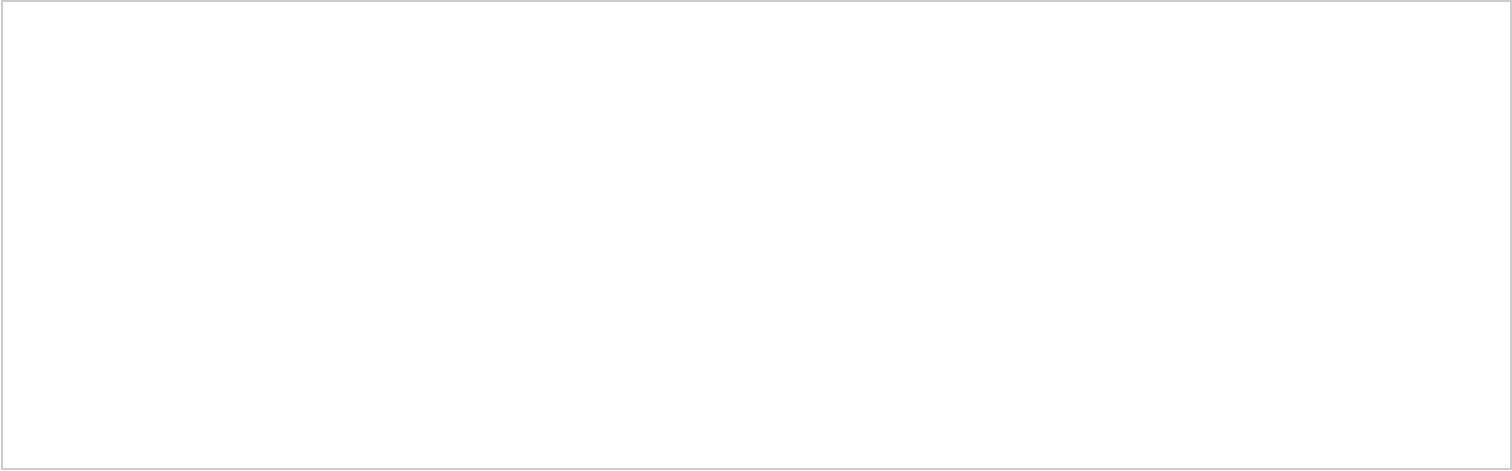
El sobre peso no es un buen estado físico y mucho menos para una persona arriba del 40, le recomendamos tener una alimentación baja el carbohidratos simples, rica en fibra, vitaminas y minerales.



# Condicion Fisica

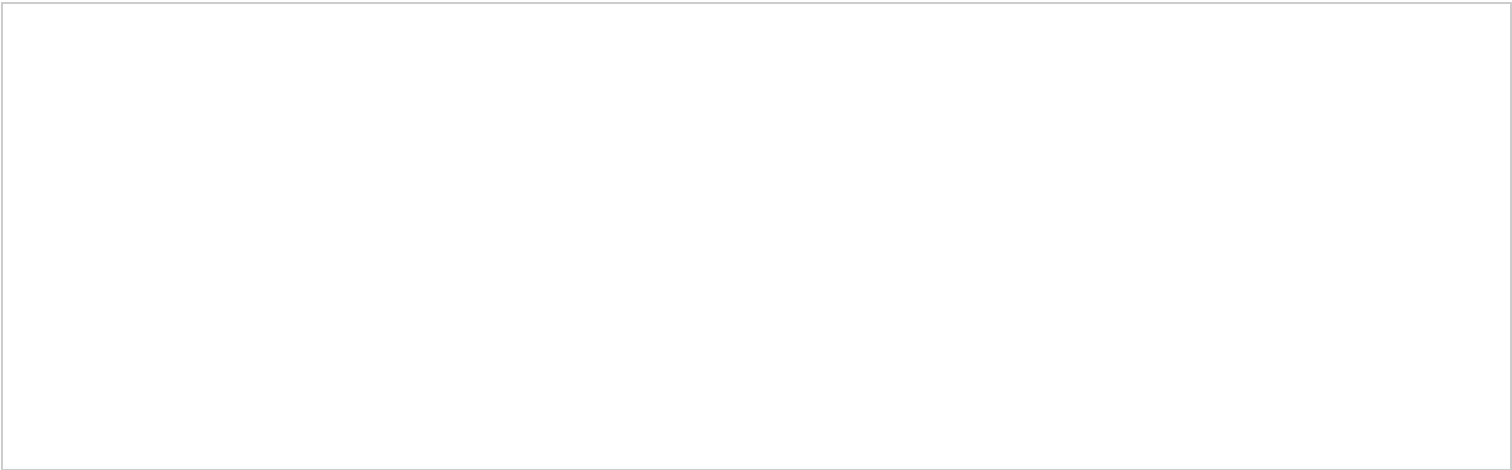
La persona tiene un nivel de condición física aceptable pero es

recomendable que sus entrenamientos aumenten su intensidad.

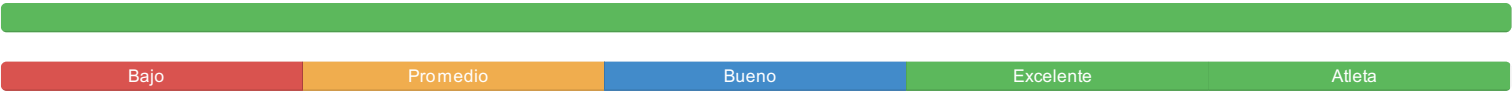


# Resistencia

Tu nivel de resistencia podemos mejorarla día con día a base de la intensidad de tus rutinas.



# Stamina



# Fuerza

Puedes aumentar tu fuerza con una alimentación a base de proteínas y siendo constante en tus entrenamiento de pesas, sigue así.

de de  
**Espalda:No Aplica**  
**Pecho: No Aplica**  
**Abdomen: No Aplica**  
**Cadera: No Aplica**  
**Brazo: No Aplica>**  
**Muslo: No Aplica**

de de  
**Espalda: No Aplica**  
**Pecho: No Aplica**  
**Abdomen: No Aplica**  
**Cadera: No Aplica**  
**Brazo: No Aplica**  
**Muslo: No Aplica**

Resultados  
**Espalda: Sin Cambios**  
**Pecho: Sin Cambios**  
**Abdomen: Sin Cambios**  
**Cadera: Sin Cambios**  
**Brazo: Sin Cambios**  
**Muslo: Sin Cambios**