

# 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: **2015-09-06**

Bajo

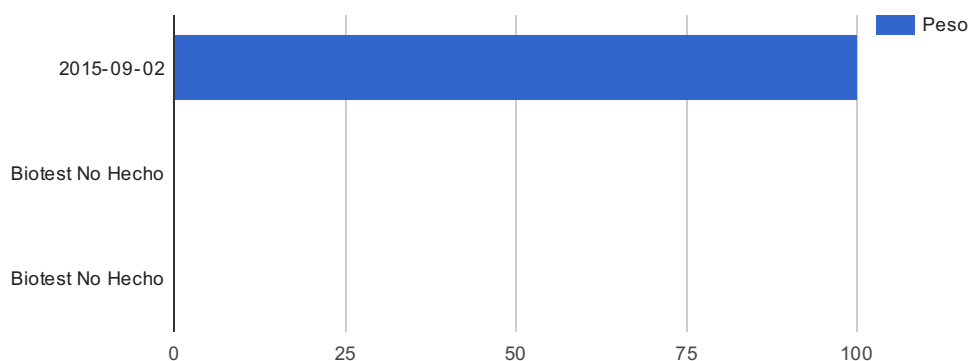
Promedio

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

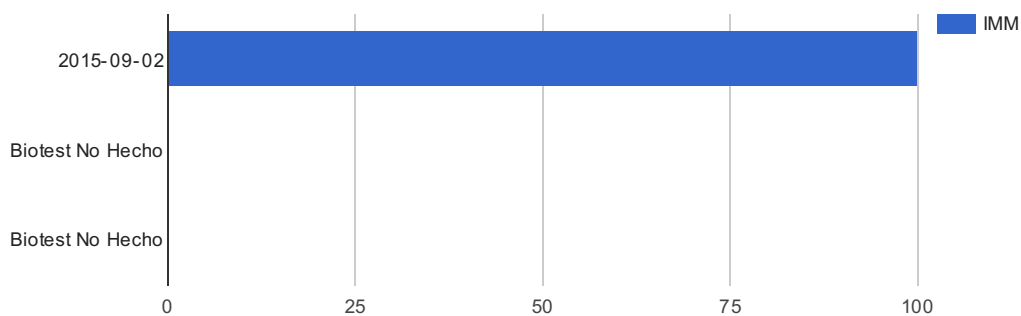
Promedio

Bueno

Excelente

Atleta

**IMC**



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**

