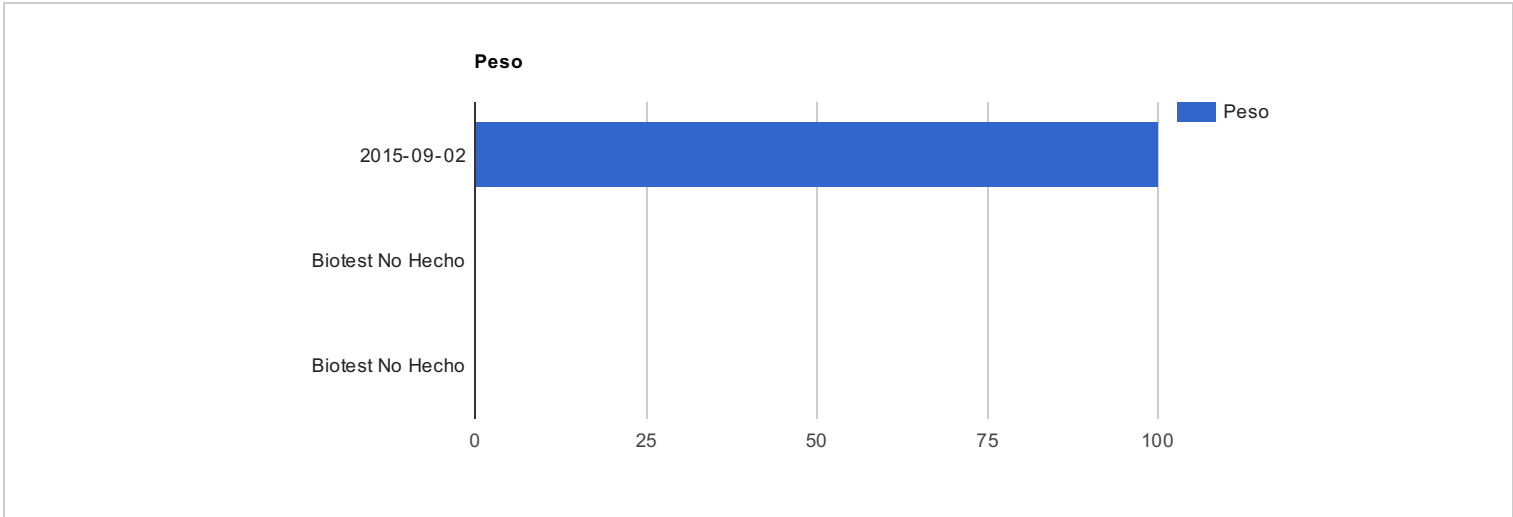
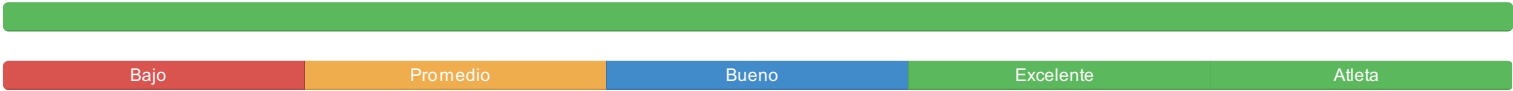


# Peso

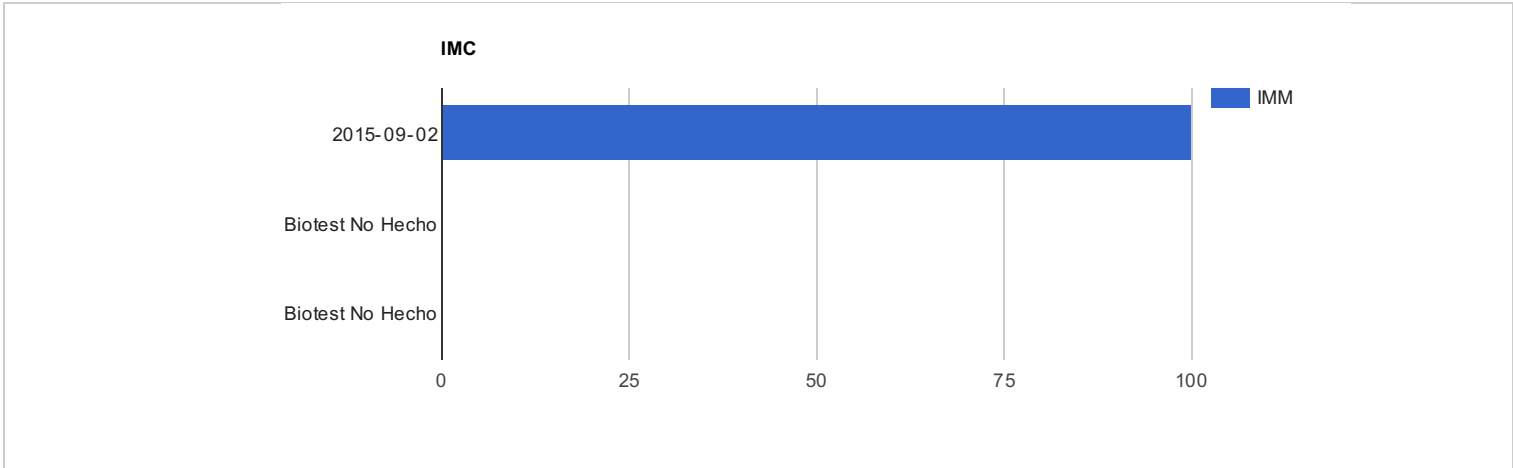
Ahora tienes un peso ideal, mantén una alimentacion saludable, una dieta rica en proteínas, carbohidratos, vitaminas y minerales, con ejercicios aerobicos y anaerobicos constantes y mucha dedicación. Sigue así que puedes verte todavía mejor!

**SPIN|GYM**  
Resultados De **Biotest**  
Biotest: **2015-09-03**



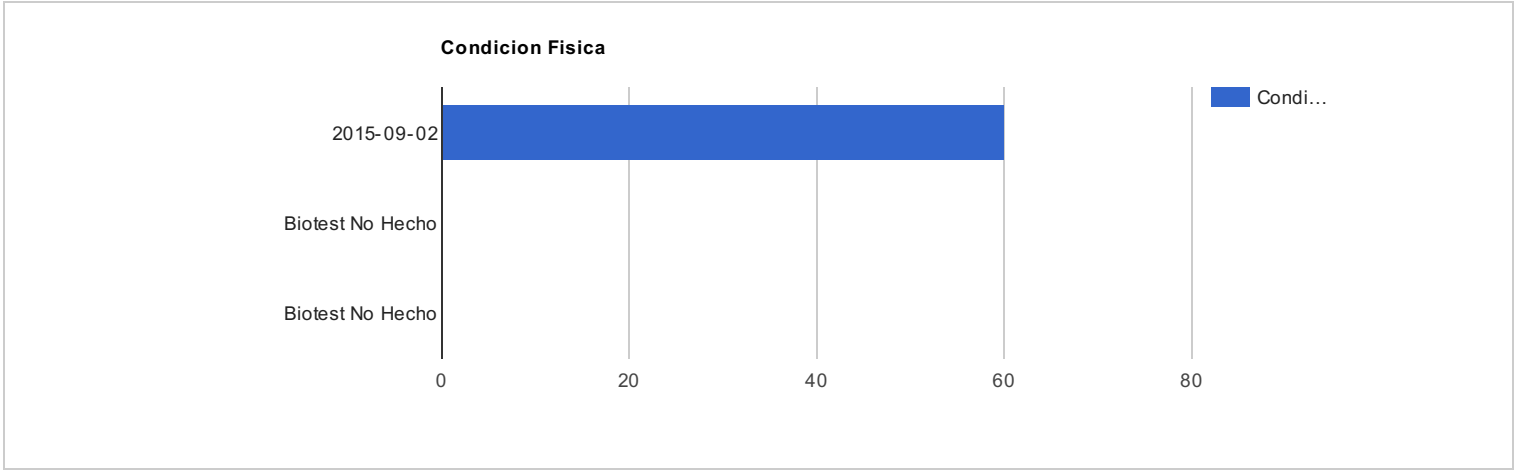
# IMC

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!



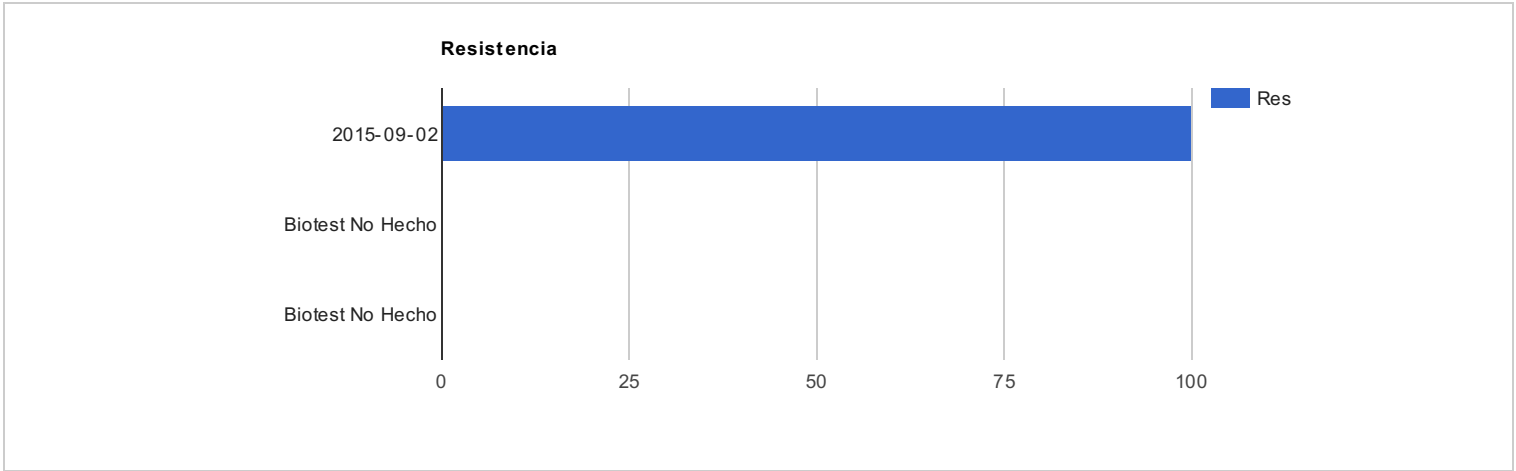
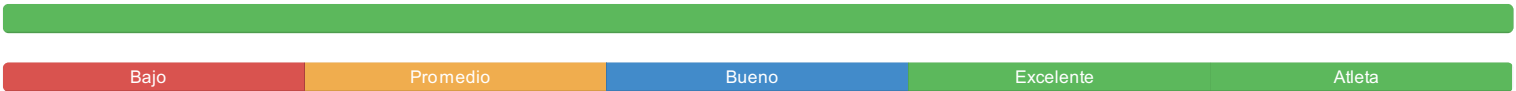
# Condicion Fisica

recomendable que sus entrenamientos aumenten su intensidad.



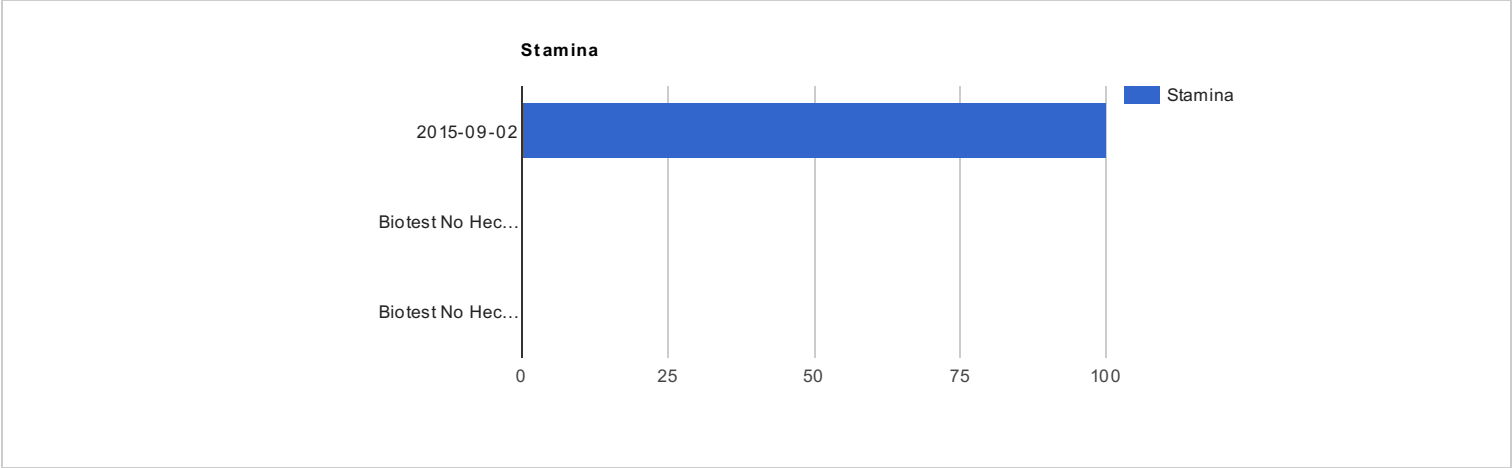
# Resistencia

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



# Stamina

una simetría deseada.



# Fuerza

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

02 de Septiembre de 2015

**Espalda: 112**  
**Pecho: 115**  
**Abdomen: 106**  
**Cadera: 112**  
**Brazo: 109**  
**Muslo: 98**

02 de Septiembre de 2015

**Espalda: 112**  
**Pecho: 115**  
**Abdomen: 106**  
**Cadera: 112**  
**Brazo: 109**  
**Muslo: 98**

Resultados

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

