

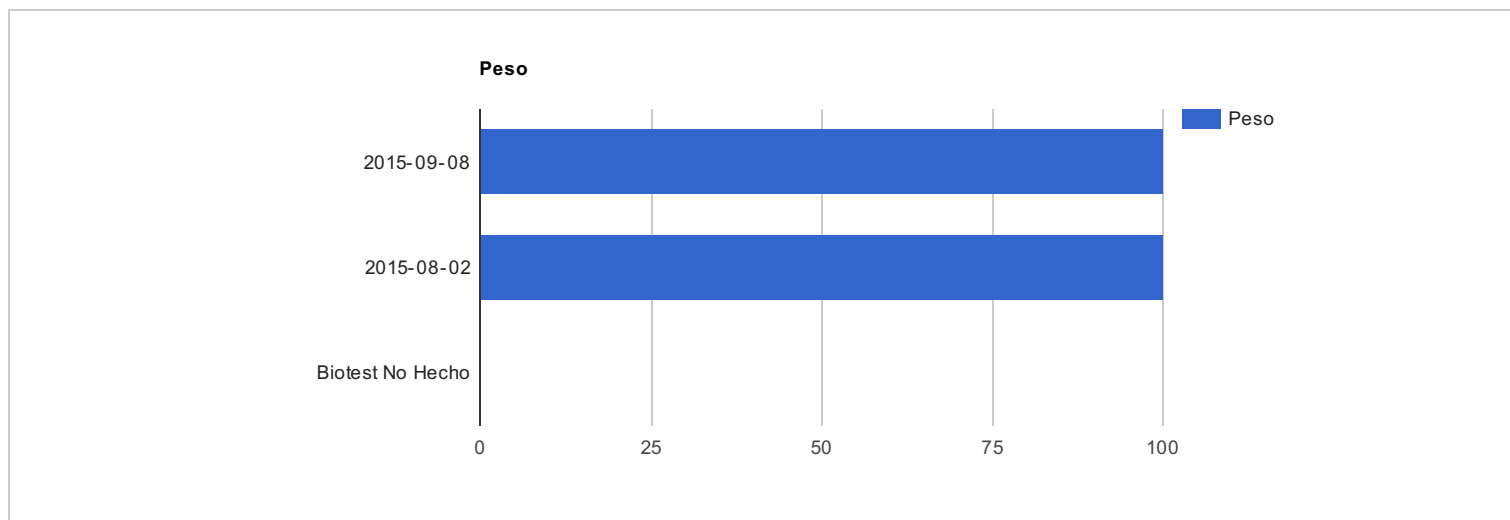
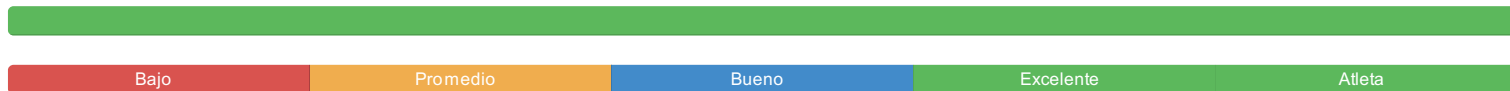
Peso

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

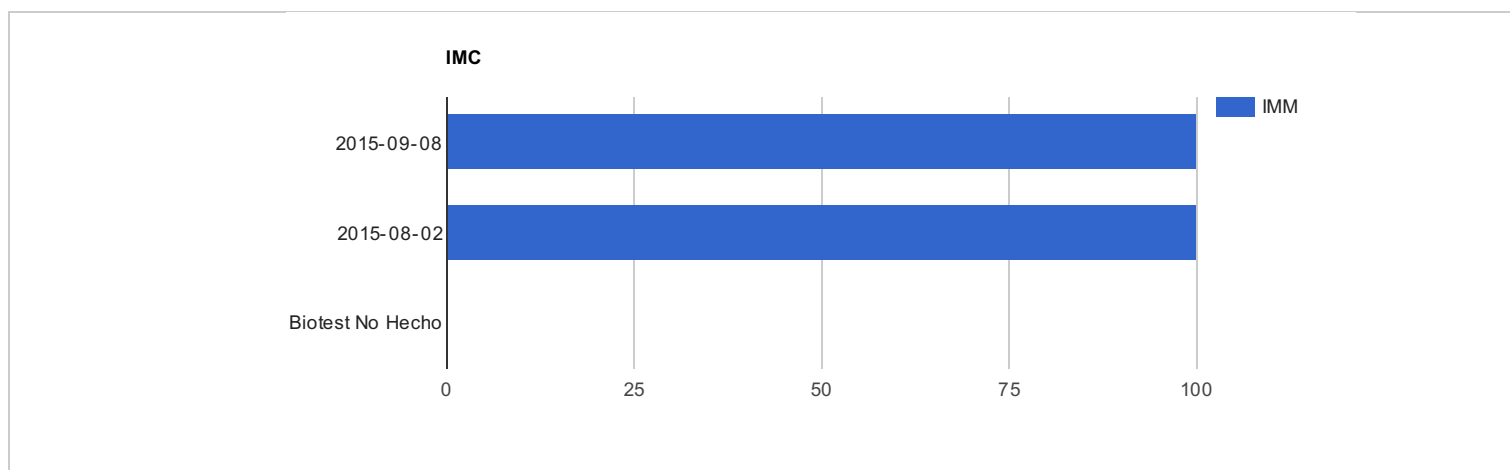
Resultados De **Biotest**

Biotest: 2015-09-10



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!



02 de Agosto de 2015

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

08 de Septiembre de 2015

Espalda: 115
Pecho: 112
Abdomen: 105
Cadera: 113
Brazo: 100
Muslo: 100

Resultados

Espalda: Disminuiste: 3
Pecho: Aumentaste: 3
Abdomen: Aumentaste: 1
Cadera: Disminuiste: 1
Brazo: Aumentaste: 9
Muslo: Disminuiste: 0

