

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: **2015-09-04**

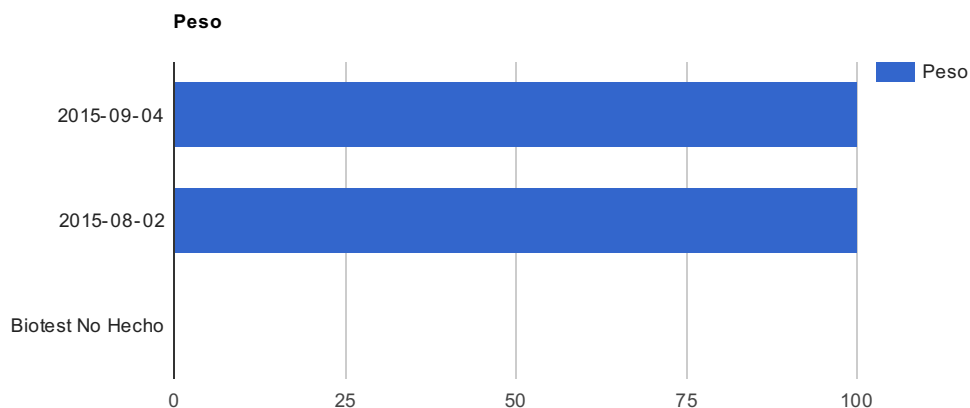
Bajo

Promedio

Bueno

Excelente

Atleta



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!

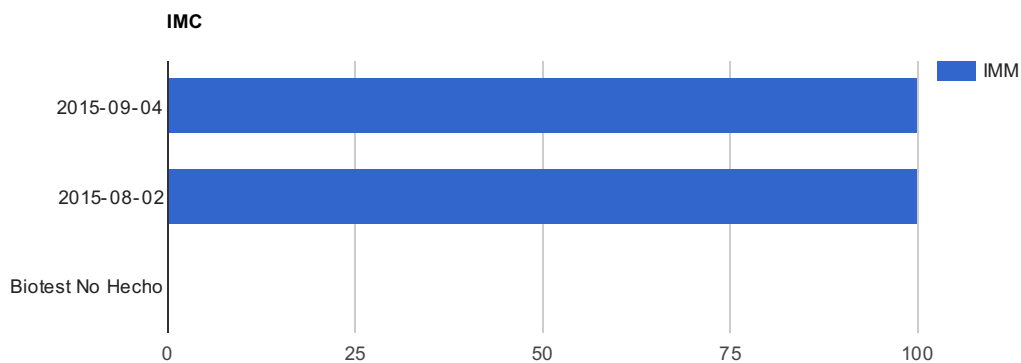
Bajo

Promedio

Bueno

Excelente

Atleta



02 de Agosto de 2015

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

04 de Septiembre de 2015

Espalda: 115
Pecho: 108
Abdomen: 102
Cadera: 115
Brazo: 112
Muslo: 95

Resultados

Espalda: Disminuiste: 3
Pecho: Aumentaste: 7
Abdomen: Aumentaste: 4
Cadera: Disminuiste: 3
Brazo: Disminuiste: 0
Muslo: Aumentaste: 3

