

Peso

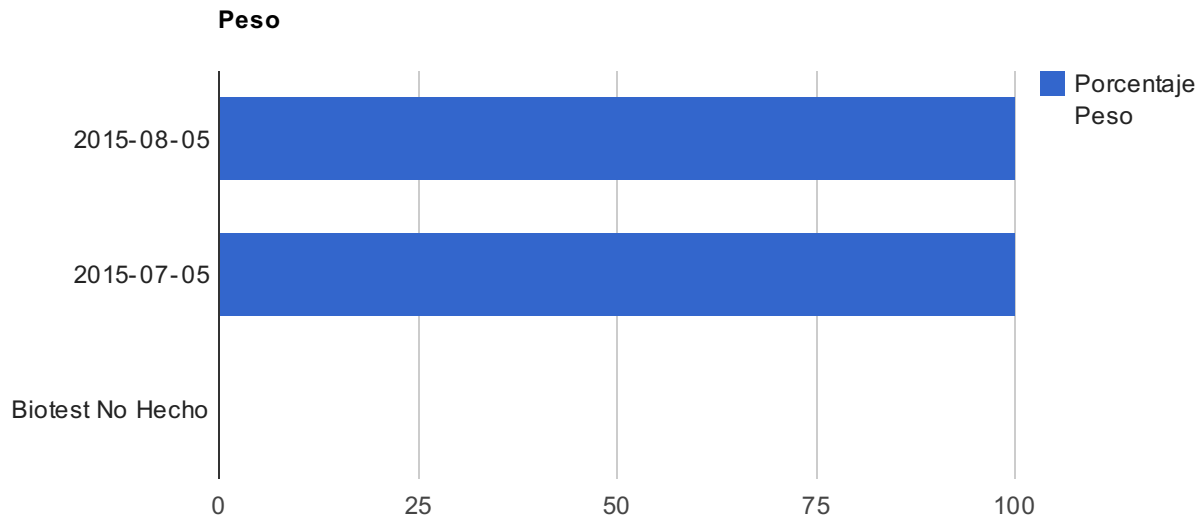
Ahora tienes un peso ideal, mantén una alimentación saludable, una dieta rica en proteínas, carbohidratos, vitaminas y minerales, con ejercicios aerobicos y anaerobicos constantes y mucha dedicación.

Sigue así que puedes verte todavía mejor!

SPIN|GYM

Resultados De **Biotest**

Biotest: **2015-08-10**



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!

05 de Agosto de 2015	05 de Julio de 2015	Resultados
Espalda: 125	Espalda: 124	Espalda:
Pecho: 100	Pecho: 124	Aumentaste: 1
Abdomen: 115	Abdomen: 124	Pecho:
Cadera: 150	Cadera: 124	Disminuiste:
Brazo: 134>	Brazo: 124	24
Muslo: 124	Muslo: 124	Abdomen:
		Disminuiste: 9
		Cadera:
		Aumentaste:
		26
		Brazo:
		Aumentaste:
		10
		Muslo: Sin
		Cambios