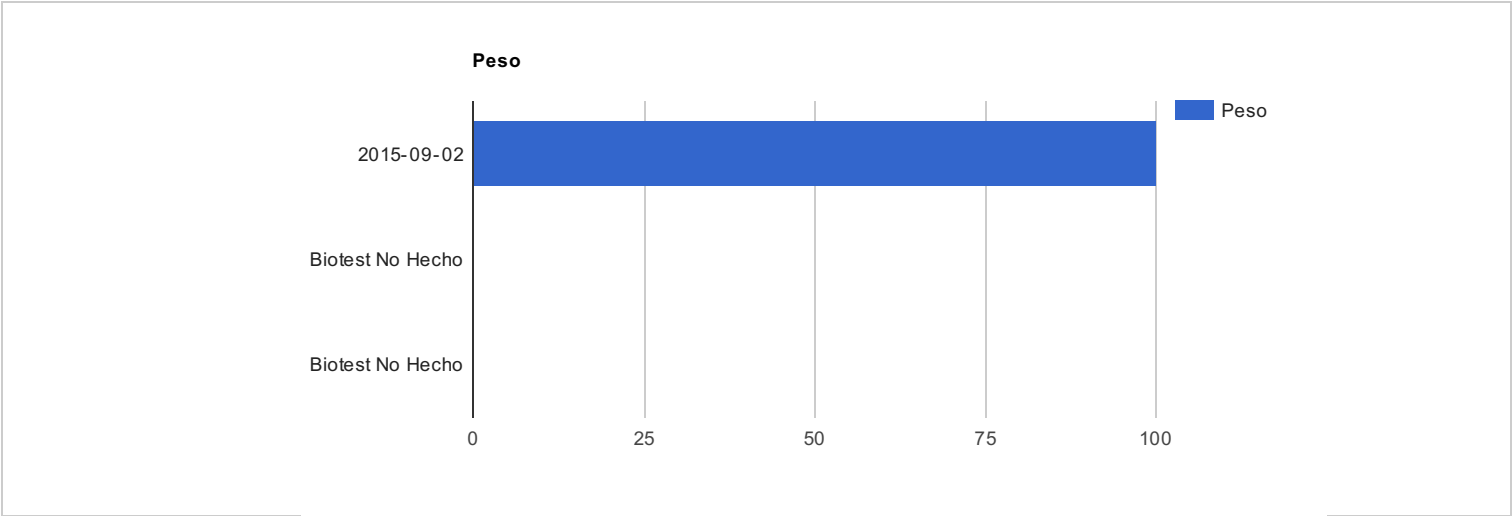


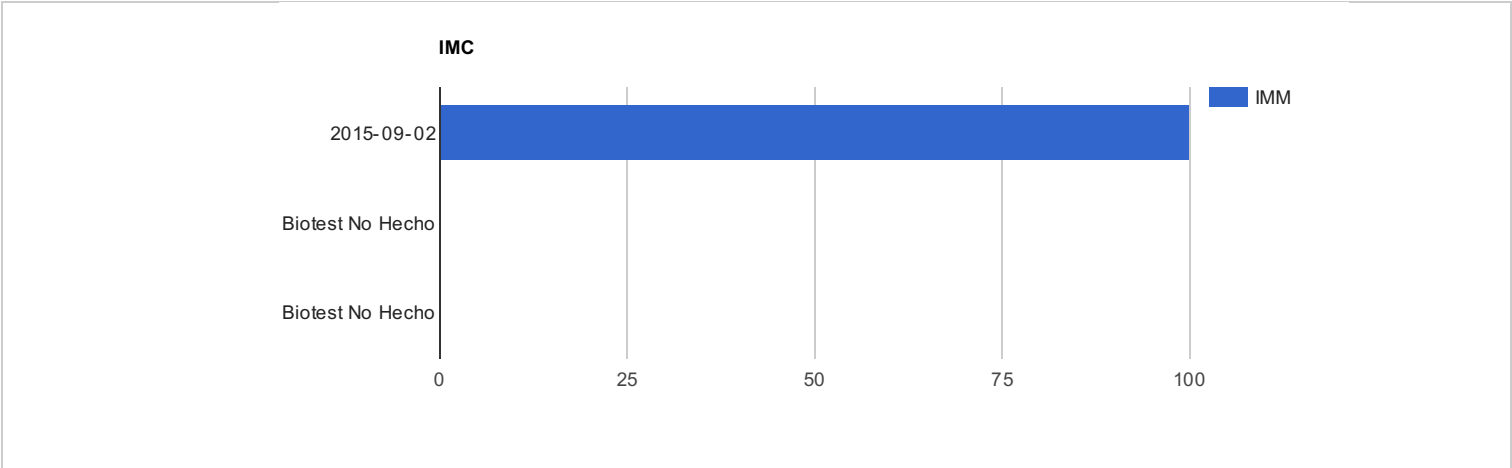
Peso

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!



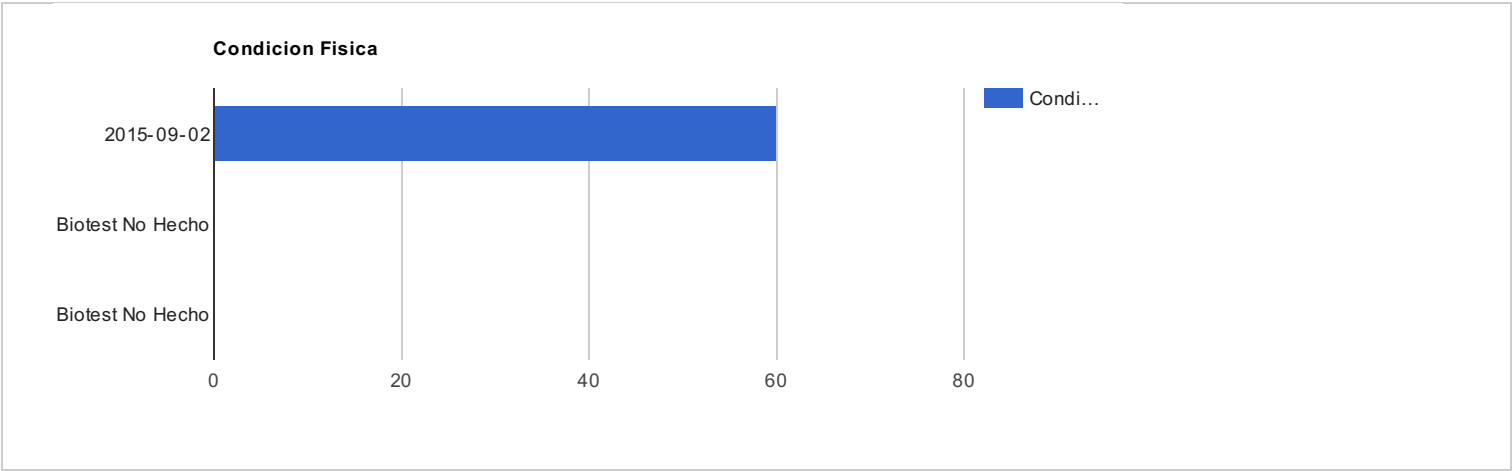
IMC

Ahora manejas un peso ideal en tu lmc, 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!



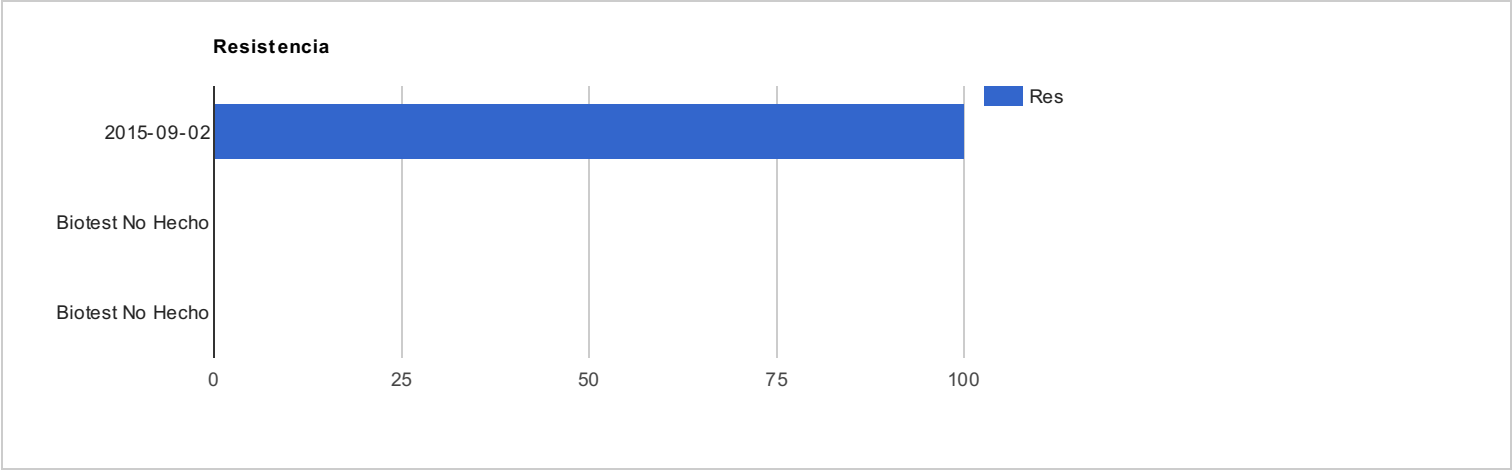
Condición Física

recomendable que sus entrenamientos aumenten su intensidad.

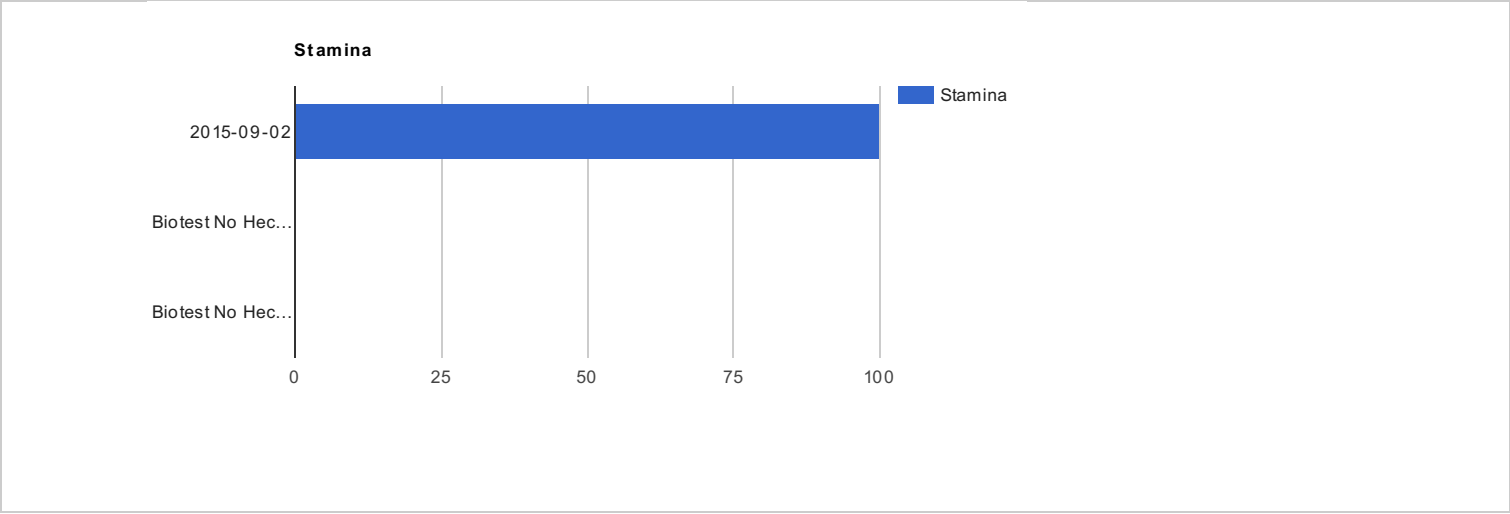


Resistencia

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



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

