

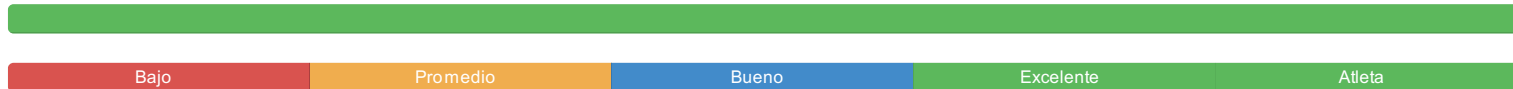
Peso

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

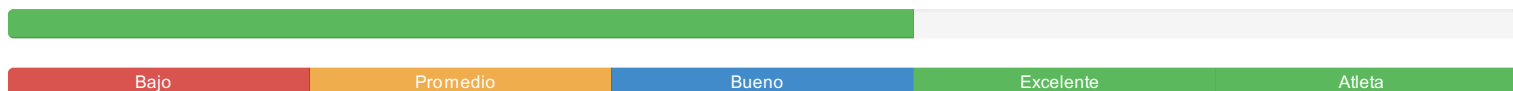
Resultados De **Biotest**

Biotest: **2015-09-04**



IMC

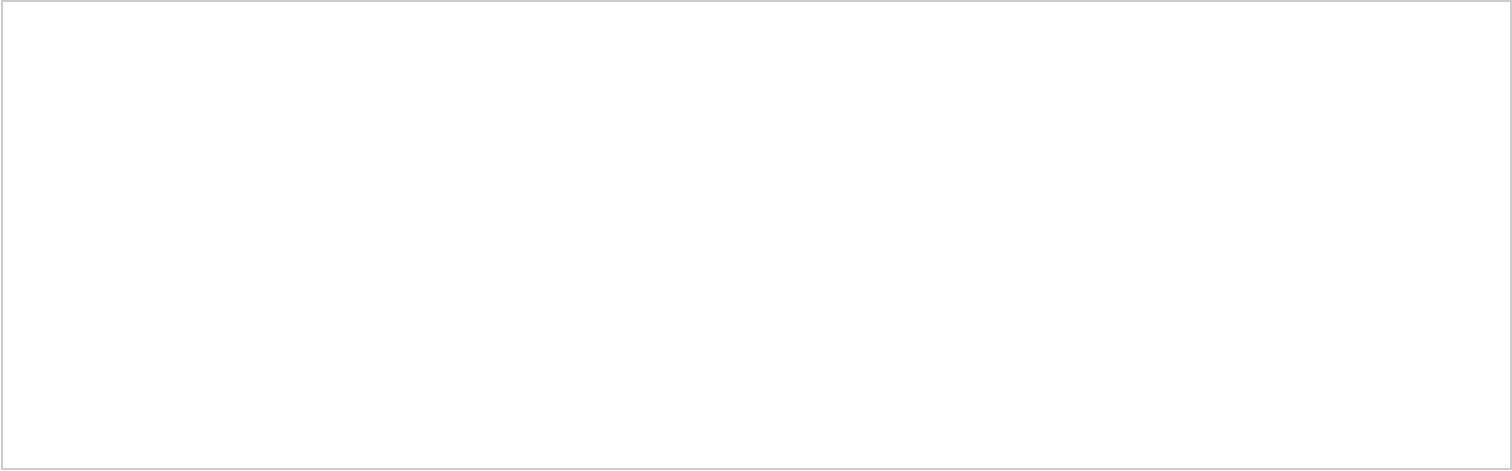
El sobre peso no es un buen estado físico y mucho menos para una persona arriba del 40, le recomendamos tener una alimentación baja el carbohidratos simples, rica en fibra, vitaminas y minerales.



Condicion Fisica

La persona tiene un nivel de condición física aceptable pero es

recomendable que sus entrenamientos aumenten su intensidad.



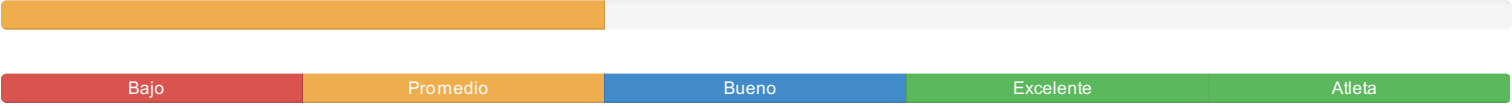
Resistencia

Tu nivel de resistencia podemos mejorarla día con día a base de la intensidad de tus rutinas.



Fuerza

proteínas y siendo constante en tus entrenamiento de pesas, sigue así.



Stamina

Utiliza tu fuerza para optimizar mas tu masa muscular para obtener una simetría deseada.



Biotest No hecho
Espalda: No Aplica
Pecho: No Aplica
Abdomen: No Aplica
Cadera: No Aplica
Brazo: No Aplica>
Muslo: No Aplica

Biotest No hecho
Espalda: No Aplica
Pecho: No Aplica
Abdomen: No Aplica
Cadera: 0
Brazo: 0
Muslo: 0

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