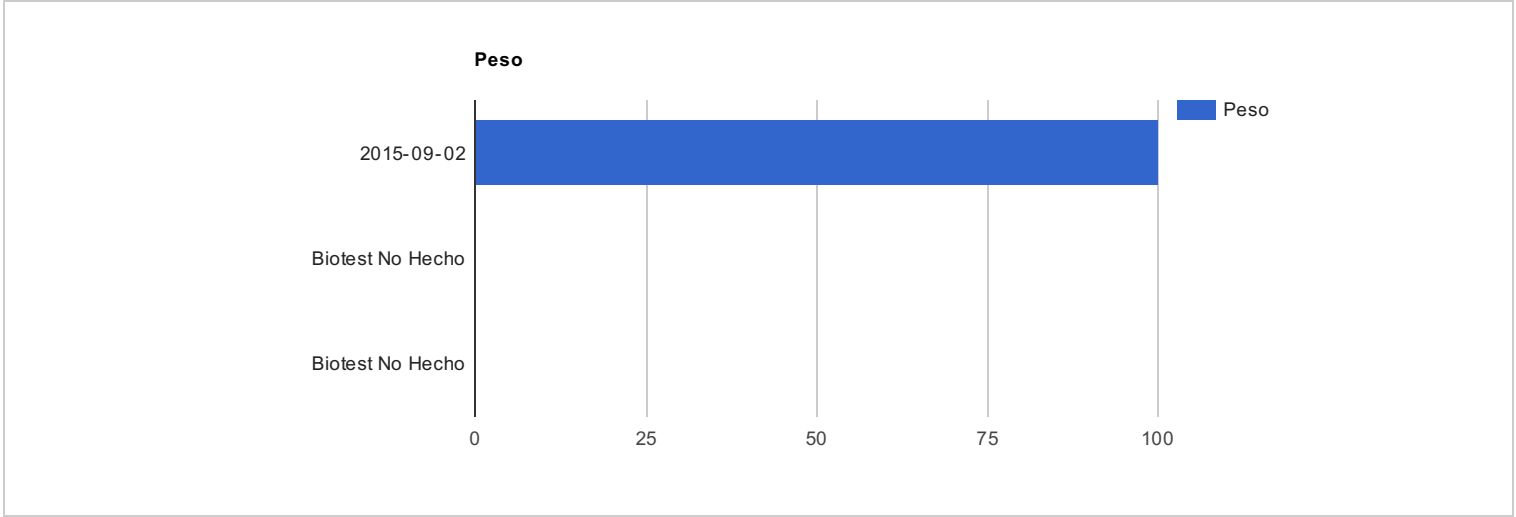
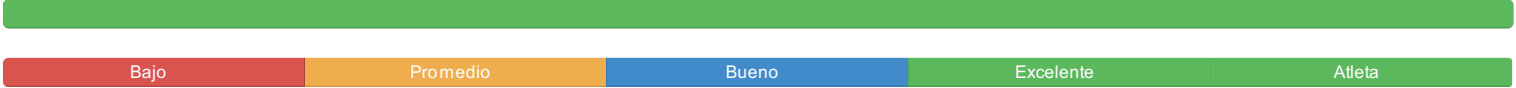


Peso

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!

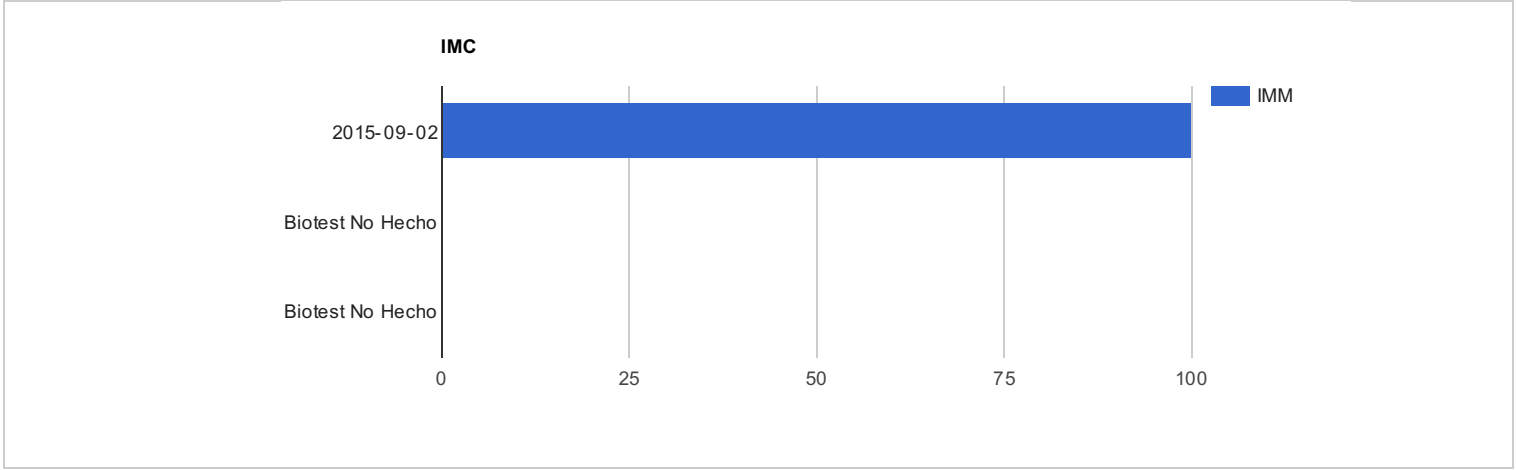


Resultados De **Biotest**
Biotest: **2015-09-06**



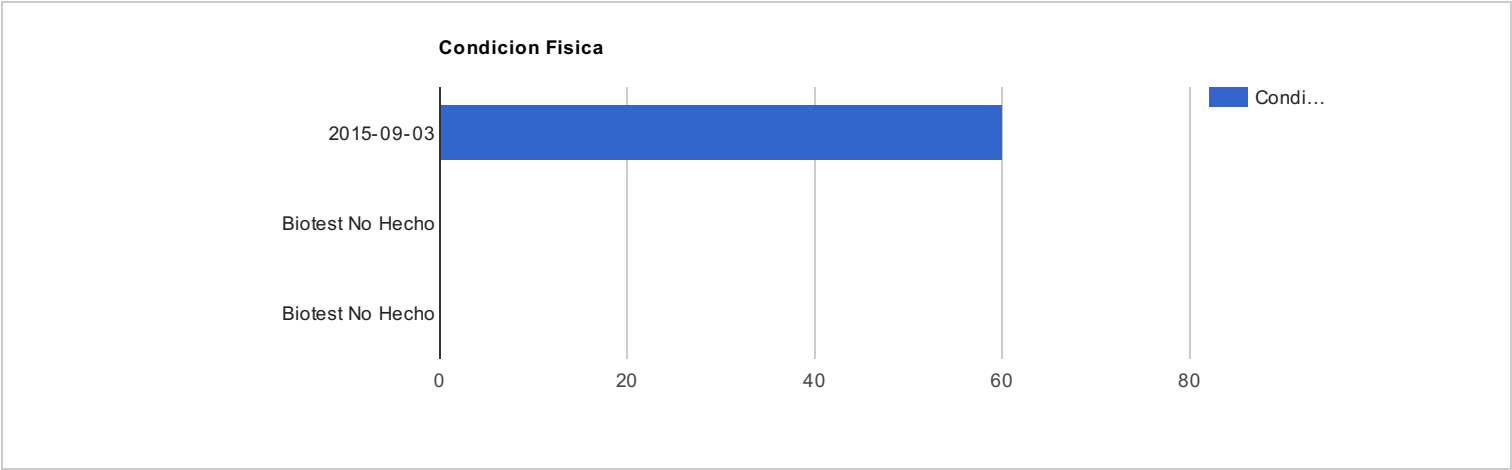
IMC

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!



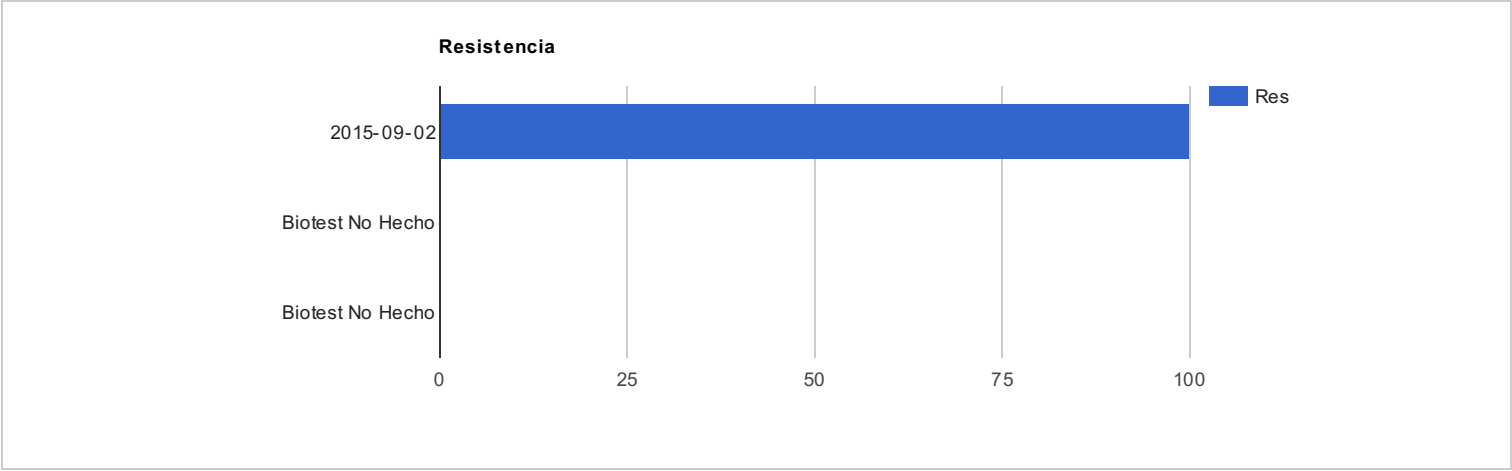
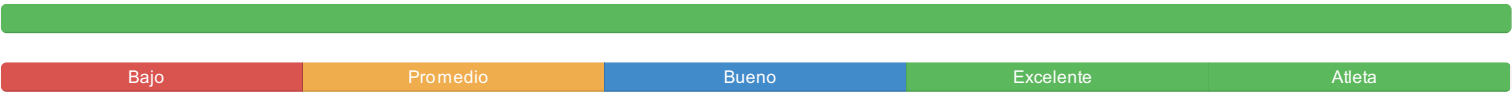
Condicion Fisica

recomendable que sus entrenamientos aumenten su intensidad.



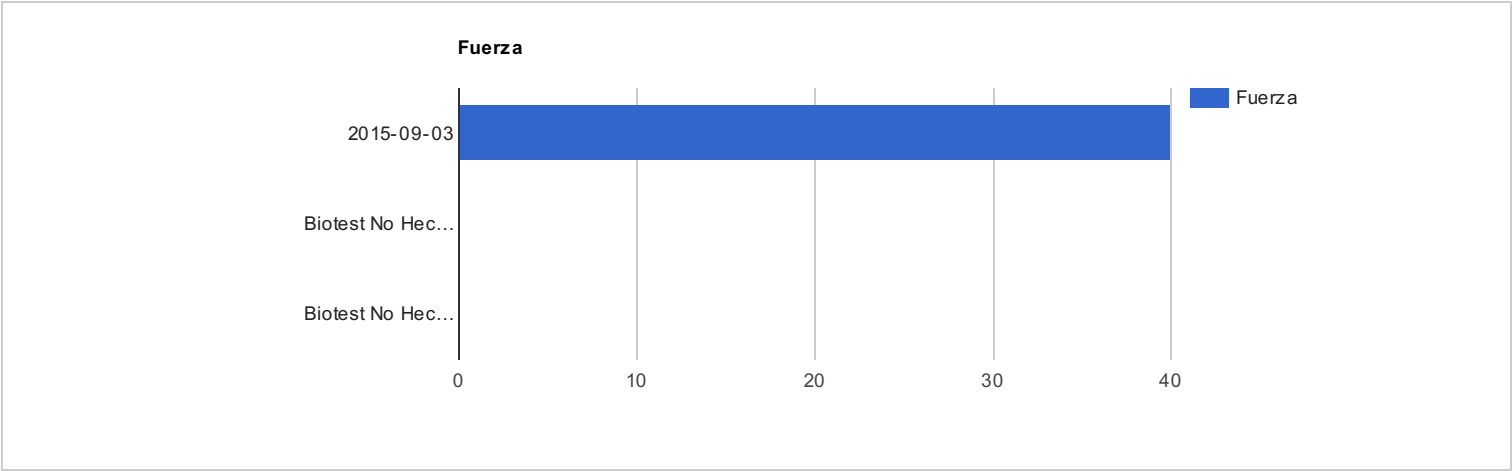
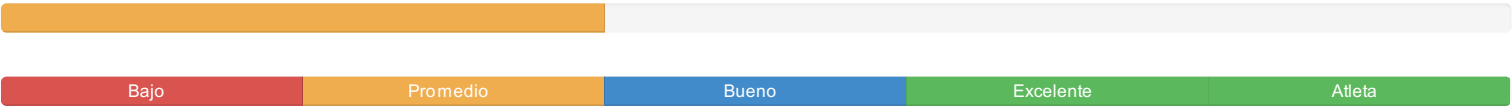
Resistencia

No es fácil estar en este nivel de resistencia, lo cual quiere decir que con tu esfuerzo puedes cumplir cualquier meta que te pongas.



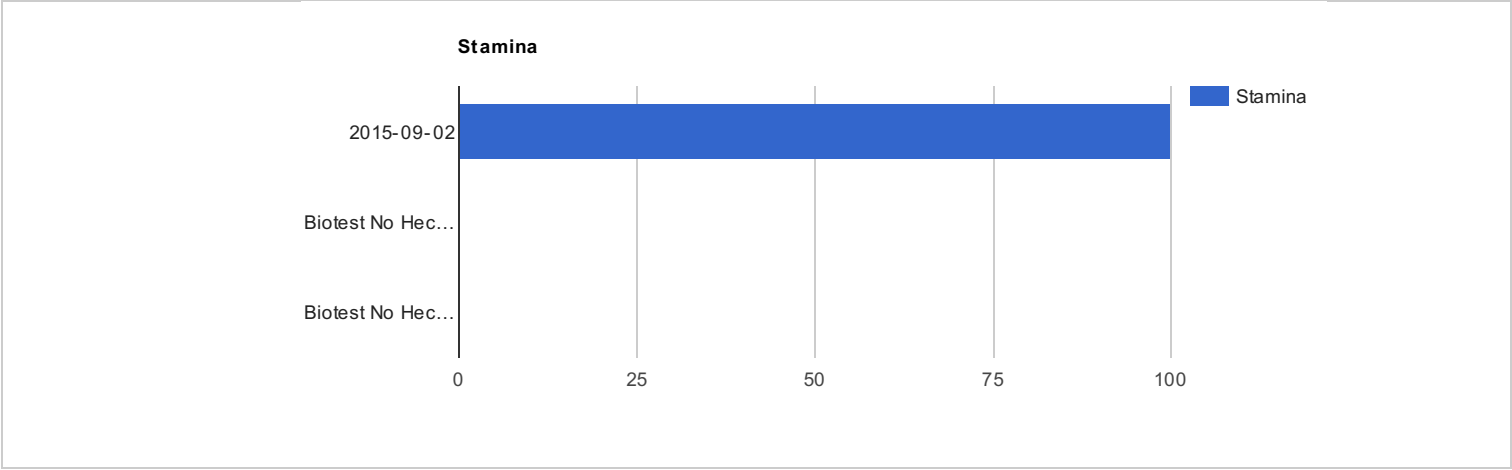
Fuerza

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



Stamina

Consejo Atleta



Biotest No hecho	02 de Septiembre de 2015	Resultados
Espalda:0	Espalda: 112	Espalda: Primer Biotest
Pecho: 0	Pecho: 118	Pecho: Primer Biotest
Abdomen: 0	Abdomen: 102	Abdomen: Primer Biotest
Cadera: 0	Cadera: 119	Cadera: Primer Biotest
Brazo: 0>	Brazo: 102	Brazo: Primer Biotest
Muslo: 0	Muslo: 98	Muslo: Primer Biotest

