



Plantilla de medidas

Medidas: Alex Sheinberg

Fecha / Item	Datos iniciales 3/09	/	/	/	/	/
Peso	158.2					
IMC	25.47					
PGC	36.5%					
Cuello	33.5					
Busto	96.5					
Cintura	85					
Cadera	115					
Muslo	67.5					
Brazo	32.5					
Muñeca	15.5					
Presión	102/61					
Relación c/c	0.75					



www.plusvida.org

IMC: Índice de masa muscular
PGC: Porcentaje de grasa en el cuerpo