

Nombre completo:	Edad:			
Facebook:	Estatura:			
Correo electrónico:	-1			
1. ¿Cuántas comidas haces al día?	5. ¿Estás satisfecho con tu silueta y/o			
1	estado físico? ¿Qué te gustaría mejorar?			
2				
3				
4				
5				
2. ¿Sueles planificar tus meriendas?	6. ¿Practicas alguna actividad física?			
☐ Sí. ☐ Dulce. ☐ Salado.	☐ Síh/semana			
□ No.	■ No.			
0. Ti	7 7 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10			
3. ¿Tienes momentos de cansancio?	7. ¿Tienes un tránsito intestinal regular?			
☐ Por la mañana.	☐ Síveces/día			
☐ Después de comer.	□ No.			
☐ Al final del día.				
	8. ¿Eres alérgico/intolerante a algún			
4. ¿Cuánto agua bebes al día?	alimento?			
☐ Menos de 1 litro.	☐ Sí.			
☐ Entre 1 y 2 litros.	☐ No.			



■ Más de 2 litros.

Si yo te ayudo a llegar a tu objetivo, ¿ tú te comprometes a conseguirlo juntos?



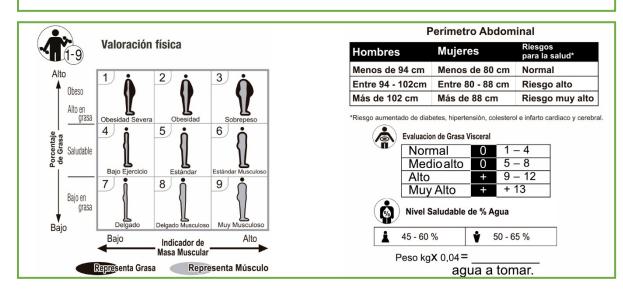
Fecha	%	(%)	4	1-9	(i)	Edad	



Margen de grasa corporal

	valor referencia % grasa hombres				
edad	Bajo	excelente	mejorable	alto	obesidad
19 - 24	0 a 10	10 a 14	15 a 19	20 a 23	24 o +
25 - 29	0 a 11	11 a 16	17 a 20	21 a 24	25 o +
30 - 34	0 a 12	12 a 17	18 a 21	22 a 25	26 o +
35 - 39	0 a 13	13 a 18	19 a 22	23 a 26	27 o +
40 - 44	0 a 14	14 a 19	20 a 23	24 a 27	28 o +
45 - 49	0 a 16	16 a 21	22 a 25	26 a 28	29 o +
50 - 54	0 a 18	18 a 23	24 a 26	27 a 29	30 o +
55 - 59	0 a 20	20 a 24	25 a 28	29 a 31	31 o +
Más de 60	0 a 21	21 a 25	26 a 29	30 a 31	32 o +

	valor referencia % grasa mujeres					
edad	Bajo	excelente	mejorable	alto	obesidad	
19 - 24	0 a 16	16 a 20	21 a 25	26 a 30	31 o +	
25 - 29	0 a 17	17 a 21	22 a 26	27 a 31	32 o +	
30 - 34	0 a 18	18 a 22	23 a 27	28 a 32	33 o +	
35 - 39	0 a 20	20 a 23	24 a 28	29 a 33	34 o +	
40 - 44	0 a 22	22 a 24	25 a 29	30 a 34	35 o +	
45 - 49	0 a 24	24 a 26	27 a 31	32 a 36	37 o +	
50 - 54	0 a 26	26 a 28	29 a 33	34 a 37	38 o +	
55 - 59	0 a 27	27 a 29	30 a 34	35 a 38	39 o +	
Más de 60	0 a 28	28 a 30	31 a 35	36 a 39	40 o +	



¿A quién te gustaría retar?

PONTE EN FORMA