

Nombre completo:	Edad:
Facebook:	Estatura:
Correo electrónico:	

1. ¿Cuántas comidas haces al día?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

5. ¿Estás satisfecho con tu silueta y/o estado físico? ¿Qué te gustaría mejorar?

2. ¿Sueles planificar tus meriendas?

- Sí. Dulce. Salado.
- No.

6. ¿Practicas alguna actividad física?

- Sí. h/semana
- No.

3. ¿Tienes momentos de cansancio?

- Por la mañana.
- Después de comer.
- Al final del día.

7. ¿Tienes un tránsito intestinal regular?

- Sí. veces/día
- No.

4. ¿Cuánto agua bebes al día?

- Menos de 1 litro.
- Entre 1 y 2 litros.
- Más de 2 litros.

8. ¿Eres alérgico/intolerante a algún alimento?

- Sí.
- No.



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

Fecha								Edad	

Margen de grasa corporal

edad	valor referencia % grasa hombres				
	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 +

Margen de grasa corporal

edad	valor referencia % grasa mujeres				
	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 +

Valoración física

Alto en grasa / Bajo en grasa

Alto / Bajo

Indicador de Masa Muscular: Bajo → Alto

Representa Grasa (dark oval) / Representa Músculo (light oval)

Perímetro Abdominal

Hombres	Mujeres	Riesgos para la salud*
Menos de 94 cm	Menos de 80 cm	Normal
Entre 94 - 102cm	Entre 80 - 88 cm	Riesgo alto
Más de 102 cm	Más de 88 cm	Riesgo muy alto

*Riesgo aumentado de diabetes, hipertensión, colesterol e infarto cardiaco y cerebral.

Evaluación de Grasa Visceral

Normal	0	1 - 4
Medioalto	0	5 - 8
Alto	+	9 - 12
Muy Alto	+	+ 13

Nivel Saludable de % Agua

45 - 60 %	50 - 65 %
-----------	-----------

Peso kg X 0,04 = _____
agua a tomar.

¿A quién te gustaría retar?

PONTE EN FORMA