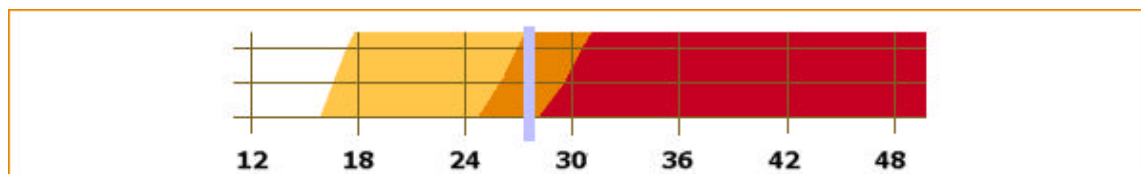


Informe sobre su IMC, peso y necesidades

Su IMC (Índice de Masa Corporal): 27,58 (Sobrepeso)

Sobrepeso : Su IMC está entre 25 y 28. Le recomendamos que revise sus hábitos alimenticios y su actividad física. La vida sedentaria es perjudicial. El objetivo que fijamos es que llegue a tener, después de un tiempo, un IMC de 23.



PESO IDEAL: 76,00 Kg. Actualmente pesa: 84,45 Kg.

El peso ideal para ANTONIO LOPEZ MARTIN que mide 175,00 cm. está comprendido entre 57,30 Kg. y 77,50 Kg., circunstancia que tendremos en cuenta a la hora de elaborar su dieta.

Necesidades Energéticas:

Para vivir y mantener nuestro estado de salud y bienestar, el organismo debe conseguir unas determinadas cantidades energéticas para su funcionamiento vital básico y el desarrollo de las labores diarias (trabajo). Esto es lo que se denomina Necesidades Energéticas Personales y en este caso son las siguientes cantidades por los conceptos nutritivos que se indican...

1.- Metabolismo basa :	1.765 calorías diarias.
2.- Consumo por actividad física:	Sin consumo por actividad
3.- Termogénesis de la dieta:	Entre un 5% - 10% de su consumo basal diario.

El cantidad de calorías que debe tomar ANTONIO LOPEZ MARTIN para mantener el peso actual son 1.765 calorías (Kcal. o cal) diarias.

Nuestra recomendación:

Como su meta es perder peso, nosotros le recomendamos que lo haga despacio, como máximo uno o dos kilos al mes para que tranquilamente se vaya acercando al peso ideal. Para conseguir estos objetivos le hemos preparado una dieta que le presentamos a continuación.