

FECHA ___/___/___ NOMBRE _____ EDAD ___ ALTURA _____ FECHA NAC. ___/___/___

EMAIL _____ FB/INSTAGRAM _____

EVALUACION DE BIENESTAR

- ¿Cuál es tu objetivo? ___ Bajar peso ___ Aumentar masa muscular ___ Mantenimiento/energía
 - En caso de objetivo de peso, ¿Cuántos kilos? _____
- ¿Te sientes cansado en algún momento del día? ___ Si ___ No
- ¿Tienes alguna enfermedad o problema de salud? ___ Si ___ No
 - En caso positivo, ¿Cual? _____
- ¿Vas bien al baño? ___ Si ___ No
- ¿Tienes retención de líquidos? ___ Si ___ No
- ¿Has usado alguna vez algún programa de nutrición? ___ Si ___ No
 - En caso positivo, ¿Cuál fue tu experiencia? _____
- ¿Quieres saber cómo tener tu programa más económico? ___ Si ___ No
- ¿Te gustaría recibir información sobre regalos y promociones? ___ Si ___ No
- ¿Cuál es tu nivel de compromiso con tu objetivo? (1-10) _____
- ¿Cuándo quieres empezar? ___ Inmediatamente ___ Me lo estoy pensando

Vas a dejarme tus datos para poder contactar contigo. Por eso quiero avisarte de que tus datos van a estar seguros porque cumplimos con el RGPD (Reglamento General de Protección de Datos): Responsable: interlife.es; Finalidad: comunicación contigo; Almacenamiento: archivo; Derechos: limitar, recuperar y borrar tu información. Estoy de Acuerdo con tu Política de Privacidad, en la fecha arriba indicada:

Peso	% Grasa	Masa ósea (Kg)	% Agua	-M. muscular (kg) -Complejión física	Metabolismo basal (Kcal)	Edad metabólica	Grasa visceral	IMC (peso) <small>(altura x altura)</small>	Gramos de proteína*

* Estilo de vida sedentario 1g. X kg. Actividad moderada (± 3 días de ejercicio) 1.2g. X kg. Actividad alta (± 5 días de ejercicio) 1.6g. X kg.

Rangos de Grasa Corporal Recomendados					
	Edad	Bajo (-) (IMC <18,5)	Normal (0) (IMC 18,5 - 24,9)	Alto (+) (IMC 25 - 29,9)	Muy Alto (++) (IMC ≥ 30)
Mujer	20 - 39	< 21,0	21,0 - 32,9	33,0 - 38,9	≥ 39,0
	40 - 59	< 23,0	23,0 - 33,9	34,0 - 39,9	≥ 40,0
	60 - 79	< 24,0	24,0 - 35,9	36,0 - 41,9	≥ 42,0
Hombre	20 - 39	< 8,0	8,0 - 19,9	20,0 - 24,9	≥ 25,0
	40 - 59	< 11,0	11,0 - 21,9	22,0 - 27,9	≥ 28,0
	60 - 79	< 13,0	13,0 - 24,9	25,0 - 29,9	≥ 30,0

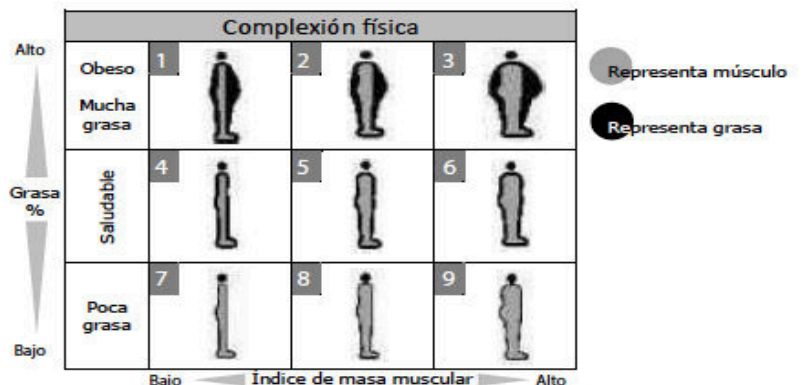
Basado en las directrices de IMC de INS/OMS. Según informes de Gallagher et al, del centro para la investigación de la obesidad de Nueva York.

Nivel de Masa Ósea estimado (Kg)			
	Peso		
	Menos de 50 Kg	50-75 Kg	75 Kg y mas
	1.95 Kg	2.40 Kg	2.95 Kg
	Menos de 65 Kg	65-95 Kg	95 Kg y mas
	2.66 Kg	3.29 Kg	3.69 Kg

Calculo en personas entre 20 y 40 años de edad
Fuente: Instituto Científico del peso corporal de Tanita

Nivel saludable de % de Agua	
	45 - 60 %
	50 - 65 %

Fuente: Información basada en investigación interna de Tanita



Fuente: Datos de I Universitè Columbia (New York) & du Tanita Institut (Tokio)

Cuello: Tórax: Cintura: Cadera: Brazo I.: Brazo D.: Muslo: Gemelo:

Resultados del IMC (Índice de masa corporal)				Evaluación de Grasa Visceral	
Bajo de Peso	Normal	Sobrepeso	Obeso	Bien	1 - 4
< 18,5	18,5 - 24,9	25,0 - 29,9	≥ 30,0	Medio	5 - 8
				Exceso	9 - 12
				Alarmante	+ 13

ALIMENTOS ACTUALES		Nutrientes	Nutrientes	Nutrientes	ALIMENTOS PROPUESTOS
D E S A Y U N O			Hidratos complejos	✓	BATIDO F1 LECHE DE SOJA EXTRACTO DE TÉ MULTIVITAMÍNICO F2 ALOE
			Proteínas	✓	
			Grasas saludables	✓	
			Vitaminas Minerales Fibra	✓	
			Agua	✓	
M E D I A M A Ñ A N A			Hidratos complejos	✓	PAN INTEGRAL 100% JAMÓN / PAVO / ATÚN ACEITE DE OLIVA FRUTA INFUSIÓN ALOE
			Proteínas	✓	
			Grasas saludables	✓	
			Vitaminas Minerales Fibra	✓	
			Agua	✓	
C O M I D A			Hidratos complejos	✓	LEGUMBRES / VERDURAS / HORTALIZAS POLLO / TERNERA / PESCADO ACEITE DE OLIVA EXTRACTO DE TÉ MULTIVITAMÍNICO F2 ALOE
			Proteínas	✓	
			Grasas saludables	✓	
			Vitaminas Minerales Fibra	✓	
			Agua	✓	
M E R I E N D A			Hidratos complejos	✓	BATIDO F1 FRUTA LECHE DE SOJA ALOE
			Proteínas	✓	
			Grasas saludables	✓	
			Vitaminas Minerales Fibra	✓	
			Agua	✓	
C E N A			Hidratos complejos	✓	VERDURAS / HORTALIZAS POLLO / TERNERA / PESCADO ACEITE DE OLIVA MULTIVITAMÍNICO F2 ALOE
			Proteínas	✓	
			Grasas saludables	✓	
			Vitaminas Minerales Fibra	✓	
			Agua	✓	