J

Juan Lopez

Cliente

lunes, 9 de febrero de 2026

INFORMACIÓN PERSONAL

Peso	98.00 kg
Altura	183.00 cm
Edad	-
Sexo	Masculino
Nivel Actividad	Moderada

RESUMEN DE MACROS

Proteínas Totales	77.3g
Carbohidratos Totales	288.2g
Grasas Totales	30.6g
BMR (Metabolismo Basal)	1,938.75 kcal
TDEE (Gasto Diario)	3,005.06 kcal

Dia de Cardio (LUN, MAR, MIE, JUE, VIE, SAB, DOM)

PROTEÍNAS	CARBOHIDRATOS	GRASAS	CALORÍAS
77.3G	288.2G	30.6G	1,746

RECOMENDACIONES DE HIDRATACIÓN

Se recomienda consumir mínimo 2-3 litros de agua al día. Aumentar la ingesta en días de entrenamiento intenso. Evitar bebidas azucaradas y limitar el consumo de alcohol.

NOTAS DEL COACH

Estas notas aparecerán en el PDF del plan de alimentación Estas notas aparecerán en el PDF del plan de alimentación Estas notas aparecerán en el PDF del plan de alimentación