

Nombre: _____

Selecciona objetivos y registra el progreso

	Objetivos	Fecha/Hora	Fecha/Hora	Fecha/Hora	Fecha/Hora	Fecha/Hora	Fecha/Hora	Fecha/Hora	Fecha/Hora	Fecha/Hora	Fecha/Hora	Fecha/Hora	Fecha/Hora	Fecha/Hora	Fecha/Hora
Características	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:
Peso															
IMC															
% de Grasa															
Metabolismo en reposo															
% Músculo esquelético															
Edad Metabólica															
Grasa Visceral															

	Objetivos	Fecha/Hora	Fecha/Hora	Fecha/Hora	Fecha/Hora	Fecha/Hora	Fecha/Hora	Fecha/Hora	Fecha/Hora	Fecha/Hora	Fecha/Hora	Fecha/Hora	Fecha/Hora	Fecha/Hora	Fecha/Hora
Características	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:
Peso															
IMC															
% de Grasa															
Metabolismo en reposo															
% Músculo esquelético															
Edad Metabólica															
Grasa Visceral															

Porcentaje de Grasa

Género	Edad	- (Bajo)	0 (Normal)	+ (Alto)	++ (Muy Alto)
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
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

Porcentaje de Músculo Esquelético

Género	Edad	- (Bajo)	0 (Normal)	+ (Alto)	++ (Muy Alto)
Mujer	18 - 39	< 24.3	24.3 - 30.3	30.4 - 35.3	≥ 35.4
	40 - 59	< 24.1	24.1 - 30.1	30.2 - 35.1	≥ 35.2
	60 - 80	< 23.9	23.9 - 29.9	30.0 - 34.9	≥ 35.0
Hombre	18 - 39	< 33.3	33.3 - 39.3	39.4 - 44.0	≥ 44.1
	40 - 59	< 33.1	33.1 - 39.1	39.2 - 43.8	≥ 43.9
	60 - 80	< 32.9	32.9 - 38.9	39.0 - 43.6	≥ 43.7

Índice de Masa Corporal (IMC)

IMC	IMC (Designado por la OMS)
Menor que 18.5	- (Bajo peso)
18.5 o más y menos que 25	0 (Normal)
25 o más y menos que 30	+ (Sobrepeso)
30 o más	++ (Obesidad)

Nivel de Grasa Visceral

Nivel de Grasa Visceral	Clasificación de Grasa Visceral
≤ 9	0 (Normal)
10 - 14	+ (Alto)
≥ 15	++ (Muy Alto)