INTEGRAL FITNESS CENTER
EMPRESA DIDÁCTICA
SENA - COMERCIO Y SERVICIOS – RISARALDA
VALORACIÓN INGRESO - APRENDICES

Nombre:		**D.I.**
Edad:	Peso (kg):	Estatura (m):

% Masa grasa	***Nivel grasa visceral***	***% Masa muscular:***	***IMC:***	***Edad biológica***	***TMB***
Valoración:	Valoración:	Valoración:	Valoración:		

Fuerza MMII (repeticiones 30 s)	**Fuerza MMSS** (repeticiones 30 s)	**Flexibilidad** (alcance cm)

Recomendaciones para iniciar un cambio de estilo de vida… MÁS SALUDABLE

- Aumente su ingesta de frutas y verduras: 3 – 5 porciones.
- Disminuya el consumo de azúcares y sal.
- Tome entre 1 - 1,5 litros de agua al día. 500 ml. una hora antes de la actividad, y durante esta aproximadamente 250 ml. cada 25 minutos.
- Use calzado y ropa adecuada; incluya bloqueador.
- Realice actividad física mínimo 3 veces por semana hasta que complete 150 min. / semana.
- Incorpore en su vida hábitos de vida saludable: duerma bien, descanse, realice actividades que fortalezcan su parte mental, social y espiritual.

Recuérdelo ¡SU SALUD ESTÁ PRIMERO!

INTEGRAL FITNESS CENTER
EMPRESA DIDÁCTICA
SENA - COMERCIO Y SERVICIOS – RISARALDA
VALORACIÓN SALIDA - APRENDICES

Nombre:		**D.I.**
Edad:	Peso (kg):	Estatura (m):

% Masa grasa:	***Nivel grasa visceral:***	***% Masa muscular:***	***IMC:***	***Edad biológica***	***TMB***
Valoración:	Valoración:	Valoración:	Valoración:		

Fuerza MMII (repeticiones 30 s)	**Fuerza MMSS** (repeticiones 30 s)	**Flexibilidad** (alcance cm)

Recomendaciones para iniciar un cambio de estilo de vida… MÁS SALUDABLE

- Aumente su ingesta de frutas y verduras: 3 – 5 porciones.
- Disminuya el consumo de azúcares y sal.
- Tome entre 1 - 1,5 litros de agua al día. 500 ml. una hora antes de la actividad, y durante esta aproximadamente 250 ml. cada 25 minutos.
- Use calzado y ropa adecuada; incluya bloqueador.
- Realice actividad física mínimo 3 veces por semana hasta que complete 150 min. / semana.
- Incorpore en su vida hábitos de vida saludable: duerma bien, descanse, realice actividades que fortalezcan su parte mental, social y espiritual.

Recuérdelo ¡SU SALUD ESTÁ PRIMERO!