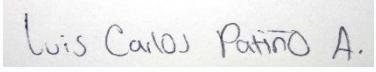
C.P 250020
Tel. (601) 8234070
823 40 71 / 823 40 73
Fax. (601) 8257620
Dir. Cra. 14 No. 13-05



| | |
|---|---|
| **Fecha** | Marzo de 2025 |
| **Nombre** | KATHERINE RIAÑO |
| **Peso (kg)** | 78 |
| **Talla (cm)** | 156 |
| **Edad** | 28 |
| **No. Documento** | 1073520449 |
| **IMC** | 32,1 |
| **% GC** | 39,5 |
| **FCM** | 192 |
| **Estado** | Obesidad 1 |
| **Secretaría** | General |
| **Correo Electrónico** | psicologiafunza2024@gmail.com |

**NOTA:** Teniendo en cuenta los datos anteriormente recolectados, se recomienda realizar ejercicio físico de tipo aeróbico, incluyendo gestos técnicos de fuerza. Se recomienda acompañar la actividad física con una dieta saludable, factor indispensable para poder obtener óptimos resultados, teniendo también en cuenta la importancia de respetar horarios de sueño y recuperación (de 7 a 8 horas diarias), mantener una adecuada hidratación durante y después del ejercicio, evitar situaciones de estrés para que así, junto con la actividad física a realizar, se logren los resultados deseados. Si practica alguna actividad física o ejercicio físico regular, el valor relacionado como IMC puede deberse a una súper-compensación a nivel fisiológico, lo cual, le permite gozar de mayor funcionalidad y vitalidad.



*Luis Carlos Patiño Arenas.*
*Creador de Programas Deportivos.*
*Contratista – Seguridad y Salud en el Trabajo.*

icontec ISO 9001 SC-CER116470
icontec ISO 14001 SA-CER753750
icontec ISO 45001 ST-CER753753
IQNet
CO-SC-CER116470
CO-ST-CER753763
CO-SA-CER753750