



Fecha	Marzo de 2025
Nombre	YOLANDA MAESTRE
Peso (kg)	65
Talla (cm)	155
Edad	26
No. Documento	1073251301
IMC	27,1
% GC	33
FCM	194
Estado	Sobrepeso
Secretaría	General
Correo Electrónico	ymmaestrem@funza-cundinamarca.gov.co

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 A.

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



SC-CER116470



SA-CER753750



ST-CER753753



CO-SC-CER116470
CO-ST-CER753763
CO-SA-CER753750