



|                    |                                                                        |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------|
| Fecha              | Febrero de 2025                                                        |
| Nombre             | JEFERSON PUENTES TORRES                                                |
| Peso (kg)          | 88                                                                     |
| Talla (cm)         | 177                                                                    |
| Edad               | 34                                                                     |
| No. Documento      | 1032439759                                                             |
| IMC                | 28,1                                                                   |
| % GC               | 25,3                                                                   |
| FCM                | 186                                                                    |
| Estado             | Sobrepeso                                                              |
| Secretaría         | Jurídica                                                               |
| Correo Electrónico | <a href="mailto:jeferpuentes@hotmail.com">jeferpuentes@hotmail.com</a> |

**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.



SC-CER116470



SA-CER753750



ST-CER753753



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