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

Fecha	Febrero de 2025
Nombre	VALENTINA SÁNCHEZ
Peso (kg)	71
Talla (cm)	160
Edad	25
No. Documento	1070989400
IMC	27,7
% GC	33,6
FCM	195
Estado	Sobrepeso
Secretaría	Jurídica
Correo Electrónico	valentinasanchezr37@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.