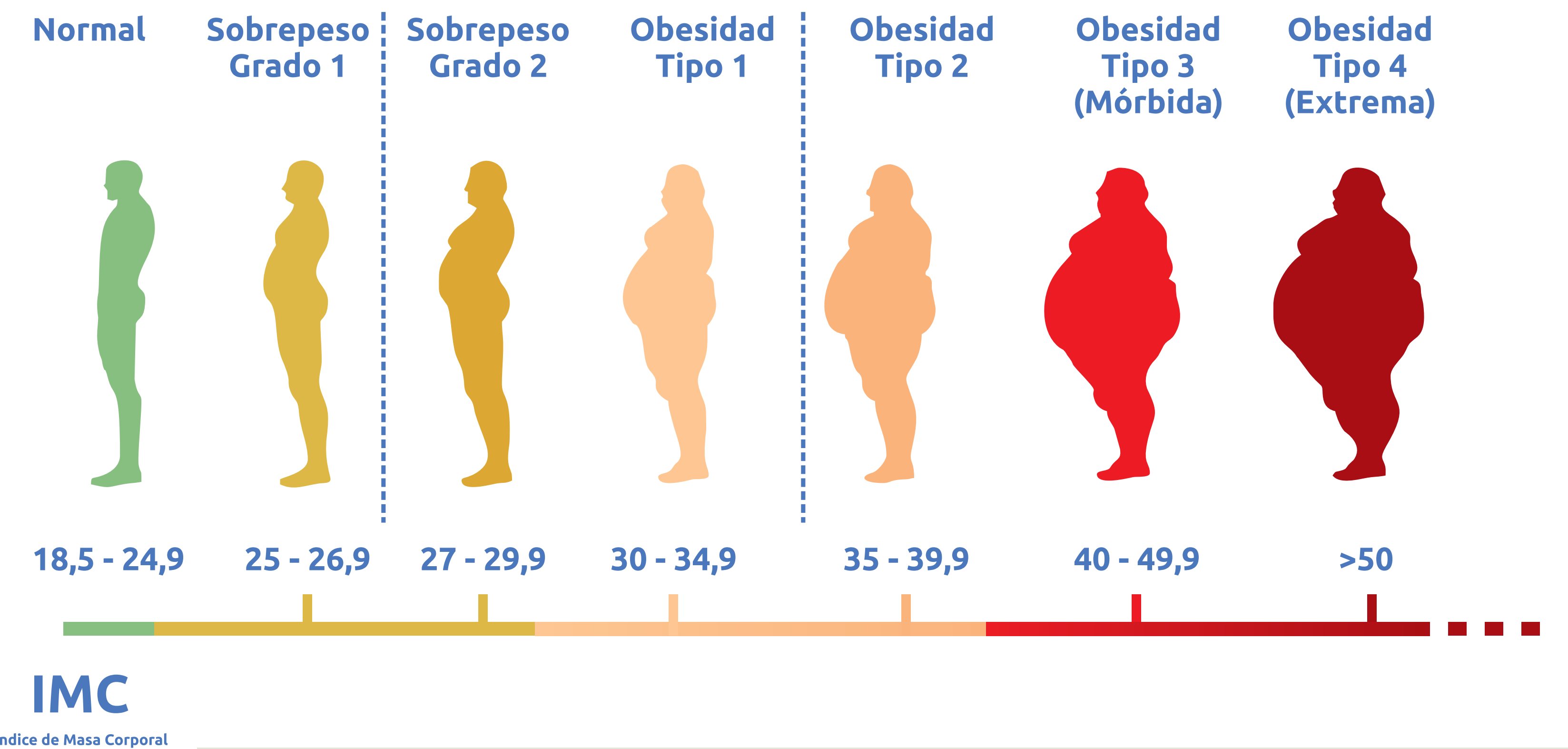




ENTRENE HOY... USTED NO SABE QUE LE VA A PEDIR A SU CUERPO MAÑANA



		Altura (cm.)									
		150	155	160	165	170	175	180	185	190	195
Peso (Kg.)	45	20,0	18,7	17,6	16,5	15,6	14,7	13,9	13,1	12,5	11,8
	50	22,2	20,8	19,5	18,4	17,3	16,3	15,4	14,6	13,9	13,1
	55	24,4	22,9	21,5	20,2	19,0	18,0	17,0	16,1	15,2	14,5
	60	26,7	25,0	23,4	22,0	20,8	19,6	18,5	17,5	16,6	15,8
	65	28,9	27,1	25,4	23,9	22,5	21,2	20,1	19,0	18,0	17,1
	70	31,1	29,1	27,3	25,7	24,2	22,9	21,6	20,5	19,4	18,4
	75	33,3	31,2	29,3	27,5	26,0	24,5	23,1	21,9	20,8	19,7
	80	35,6	33,3	31,3	29,4	27,7	26,1	24,7	23,4	22,2	21,0
	85	37,8	35,4	33,2	31,2	29,4	27,8	26,2	24,8	23,5	22,4
	90	40,0	37,5	35,2	33,1	31,1	29,4	27,8	26,3	24,9	23,7
	95	42,2	39,5	37,1	34,9	32,9	31,0	29,3	27,8	26,3	25,0
	100	44,4	41,6	39,1	36,7	34,6	32,7	30,9	29,2	27,7	26,3
	105	46,7	43,7	41,0	38,6	36,3	34,3	32,4	30,7	29,1	27,6
	110	48,9	45,8	43,0	40,4	38,1	35,9	34,0	32,1	30,5	28,9
	115	51,1	47,9	44,9	42,2	39,8	37,6	35,5	33,6	31,9	30,2
120	53,3	49,9	46,9	44,1	41,5	39,2	37,0	35,0	33,2	31,6	



CONTROLE REGULARMENTE SU PESO CORPORAL

ENTRENE PARA COMBATIR

ENTRENAR ES UNA RESPONSABILIDAD

INDIVIDUAL Y DEL MANDO