



Nombre



Objetivo



1 litro

2 litros

3 litros



1 vez al día

2 veces al día

3 veces



Calambres



% de dieta


25

50


75

100





Alimentos que se echan de menos



Alimentos que no queremos



Fatiga general

Calidad sueño

Dolor muscul.

Niv. De estrés

Motivación



Señalar momento del día donde se quiere realizar deporte

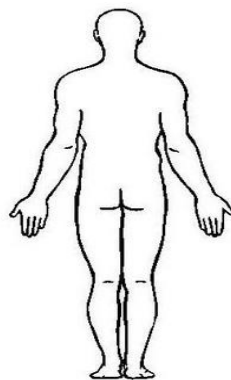
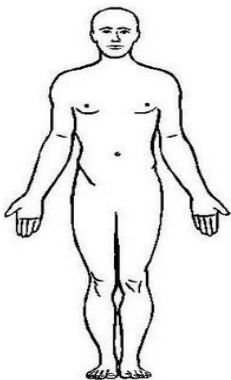


1 hora

2 horas

Estiramientos

Material del que se dispone para entrenar



Dolores musculares

Metodo de pago

BIZUM