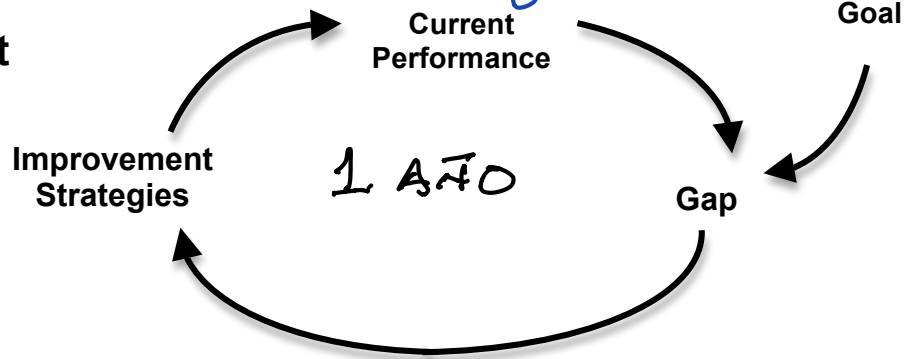


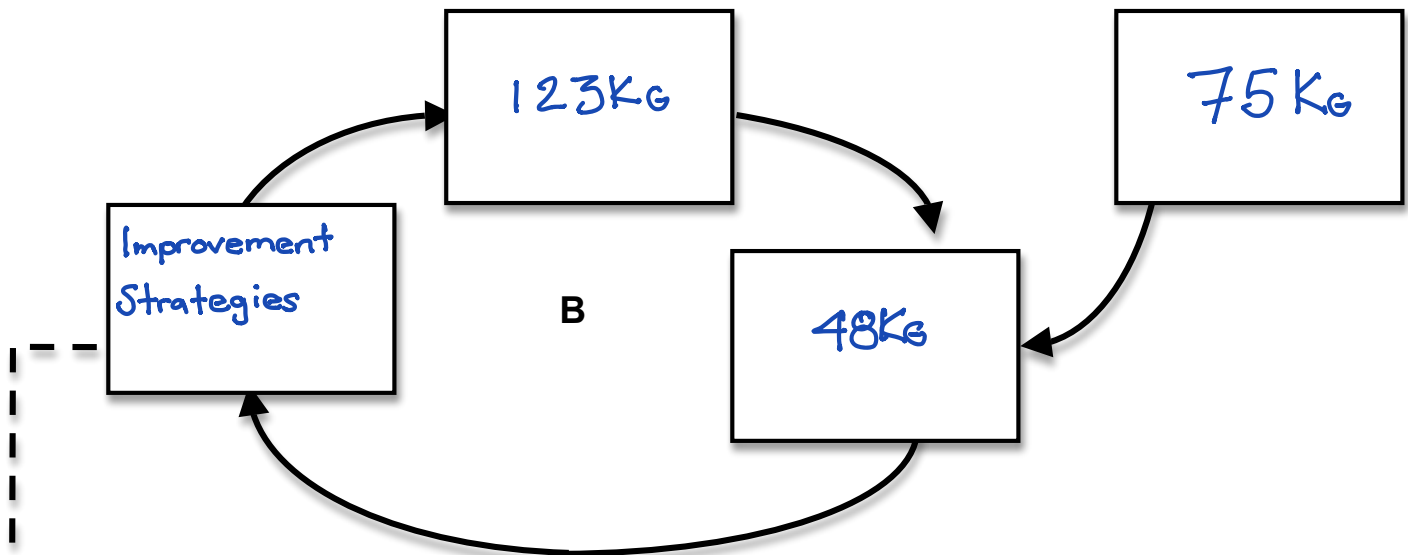
Goal/Gap Worksheet

Name: Jorge González



My goal is: Perder peso.

My current level of performance is: 123 Kg

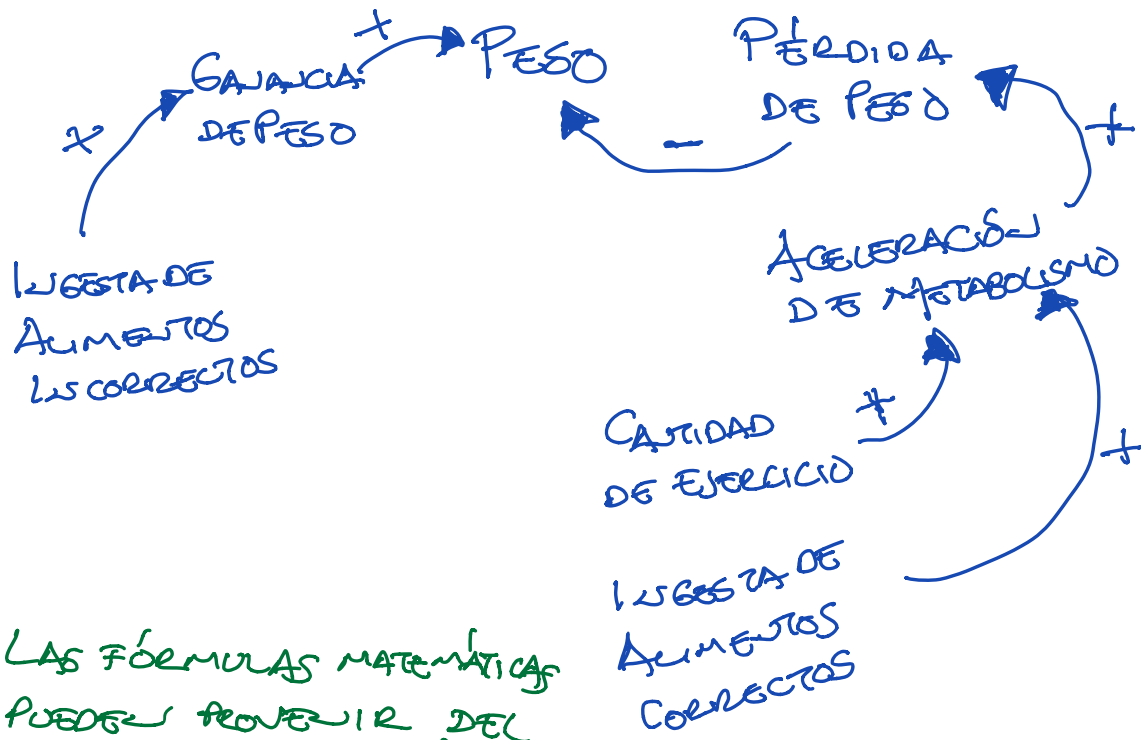


Strategies for improvement:

1. Vigilar la cantidad de calorías.
2. Hacer Ejercicio.

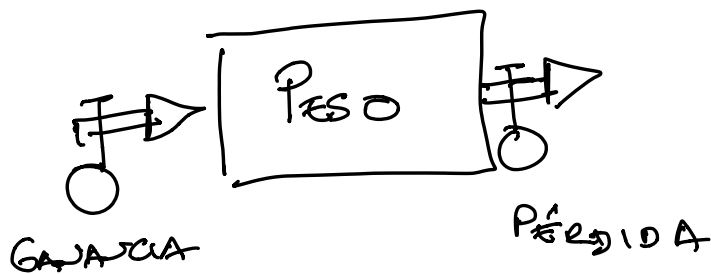
Habits of a Systems Thinker that will help me:

1. Pensar en mi salud en general.
2. Identificar alimentos que afectan más en mi peso.
3. Identificar el tipo de ejercicio me beneficia más.



LAS FÓRMULAS MATEMÁTICAS
PUEDEN PROVENIR DEL
ÍNDICE BMR(?)

↳ ÍNDICE METABÓLICO BASAL.



INVESTIGAR

¿CUANTO MÁS PESAMOS?

¿QUÉ PASA CON LA GANANCIA Y PÉRDIDA?

ÍNDICE BMR (ÍNDICE METABÓLICO BASAL)

¿CUÁNTAS CALORÍAS QUEMARIAS SI NO HICIERAS NADA SINO DESCANSAR DURANTE 24 HRS?

- PESO ACTUAL - EDAD 123 2,058 CALORÍAS/DÍA
 - ESTATURA - GÉNERO 75 1,578 CALORÍAS/DÍA

$$\text{MUJER} = 655.1 + (9.468 * \text{PESO}) + (1.8 * \text{ESTATURA}) - (4.6756 * \text{EDAD AÑOS})$$

$$\text{HOMBRE} = 66.4780 + (13.751 * \text{PESO}) + (5.0033 * \text{ESTATURA}) - (6.75 * \text{EDAD AÑOS})$$

7000 CALORÍAS QUEMADAS, POUTACEJ
 KG DE PESO.

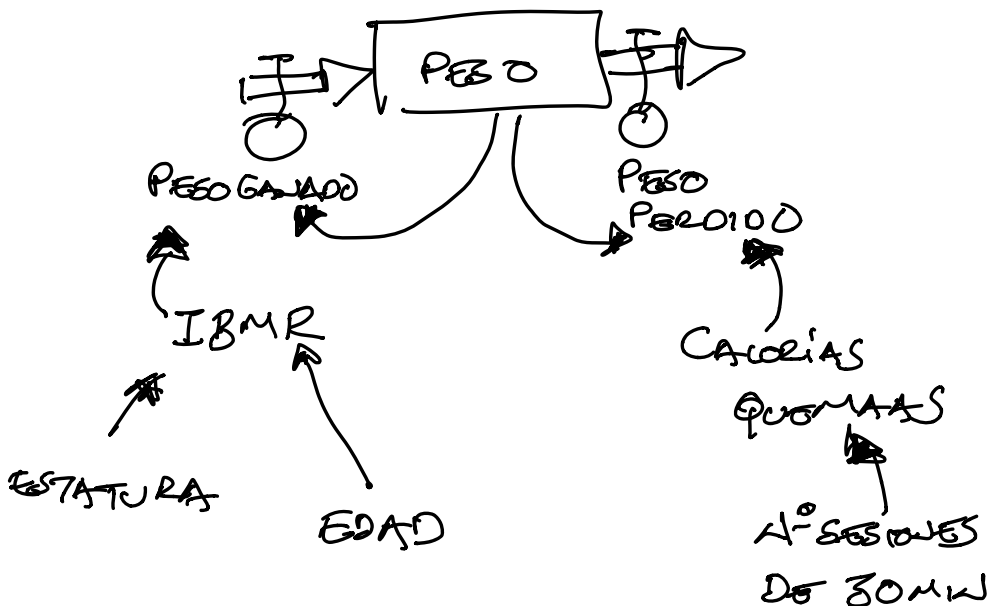
CALORÍAS QUEMADAS CAMINANDO

$$0.029 \times (\text{PESO EN KG}) \times 2.2 \times (\text{MINUTOS REACCIONES}) = \text{CALORÍAS QUEMADAS}$$

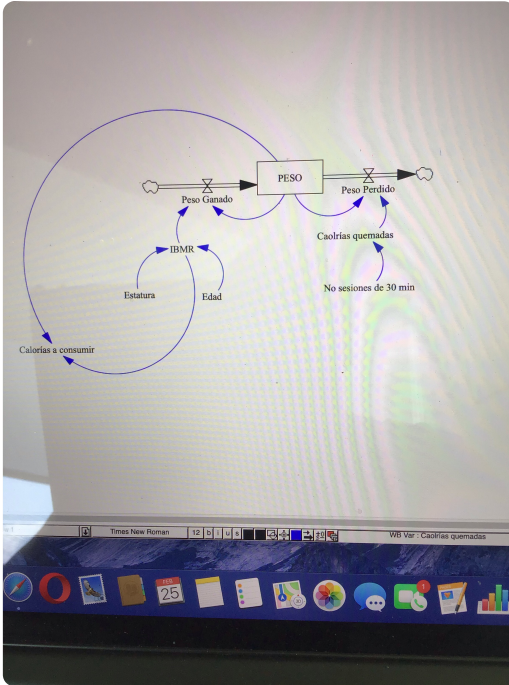
CALORÍAS QUEMADAS CON ELÍPTICA

$$\text{PESO} (2.20462) (2.16) (\text{Nº SESIONES DE 30 MIN})$$

MODELO DINÁMICO DEL PESO A TRAVÉS DEL TIEMPO.



DE AQUÍ A VESIM

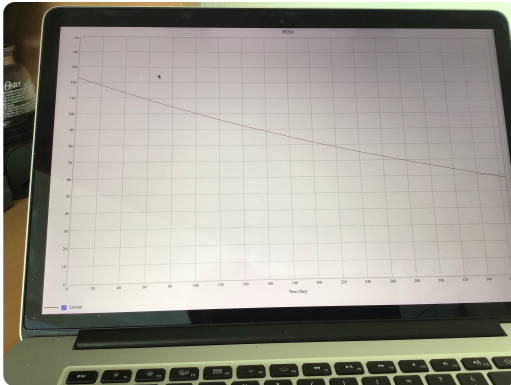


MODELO DE VARSIM QUE
INCLUYE UN ANALISIS
EN FUNCIÓN A CALORÍAS.



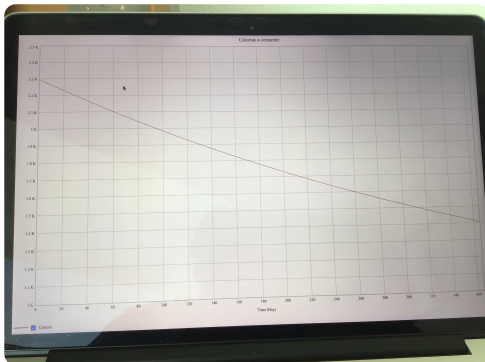
VARIABLES CLAVE:

1. Nº DE SESIONES DE 30 MIN ^{1→3}
2. CALORÍAS A CONSUMIR ^{1→3}
IBMR



EVOLUCIÓN DEL
PESO en 365 días.

123 → 60 90m/d
→ 80 60m/d
→ 100 30m/d



EVOLUCIÓN DE LAS
CALORÍAS DIARIAS A
CONSUMIR en
365 días.

2800 → 1600