

# Ruta



## Kilometros de la ruta\*

8km



## Ritmo\*

Paso ligero



## Días recomendados\*

6 días



## Tiempo recomendado\*

1 h 40 min



## Calorías recomendadas\*

250



## Duración de la ruta\*

8 semanas

## Características



Mujer



50-60 años



80-90kg

## Estado y actividad física

### Estado físico del paciente\*

Sobrepeso

### Actividad física del paciente\*

3-5 días a la semana

### Intensidad de la actividad física del paciente\*

Moderada

### Factores de riesgo cardiovascular\*

Obesidad y sobrepeso

Edad

Estrés



Médico: María Eugenia García Martínez