

Ruta



Kilometros de la ruta*

10km



Ritmo*

Paso moderado



Días recomendados*

3 días



Tiempo recomendado*

40 min



Calorías recomendadas*

250



Duración de la ruta*

150 semanas

Características



Mujer



40-50 años



50-60kg

Estado y actividad física

Estado físico del paciente*

Peso normal

Actividad física del paciente*

Sedentarismo

Intensidad de la actividad física del paciente*

Suave

Factores de riesgo cardiovascular*

Estrés



Médico: Giselle Serrano