

Ruta



Kilometros de la ruta*

10km



Ritmo*

Paso moderado



Días recomendados*

2 días



Tiempo recomendado*

40min



Calorías recomendadas*

1800



Duración de la ruta*

80 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*

Moderada

Factores de riesgo cardiovascular*

Colesterol elevado

Inactividad física

Sexo

Estrés



Médico: Giselle Serrano