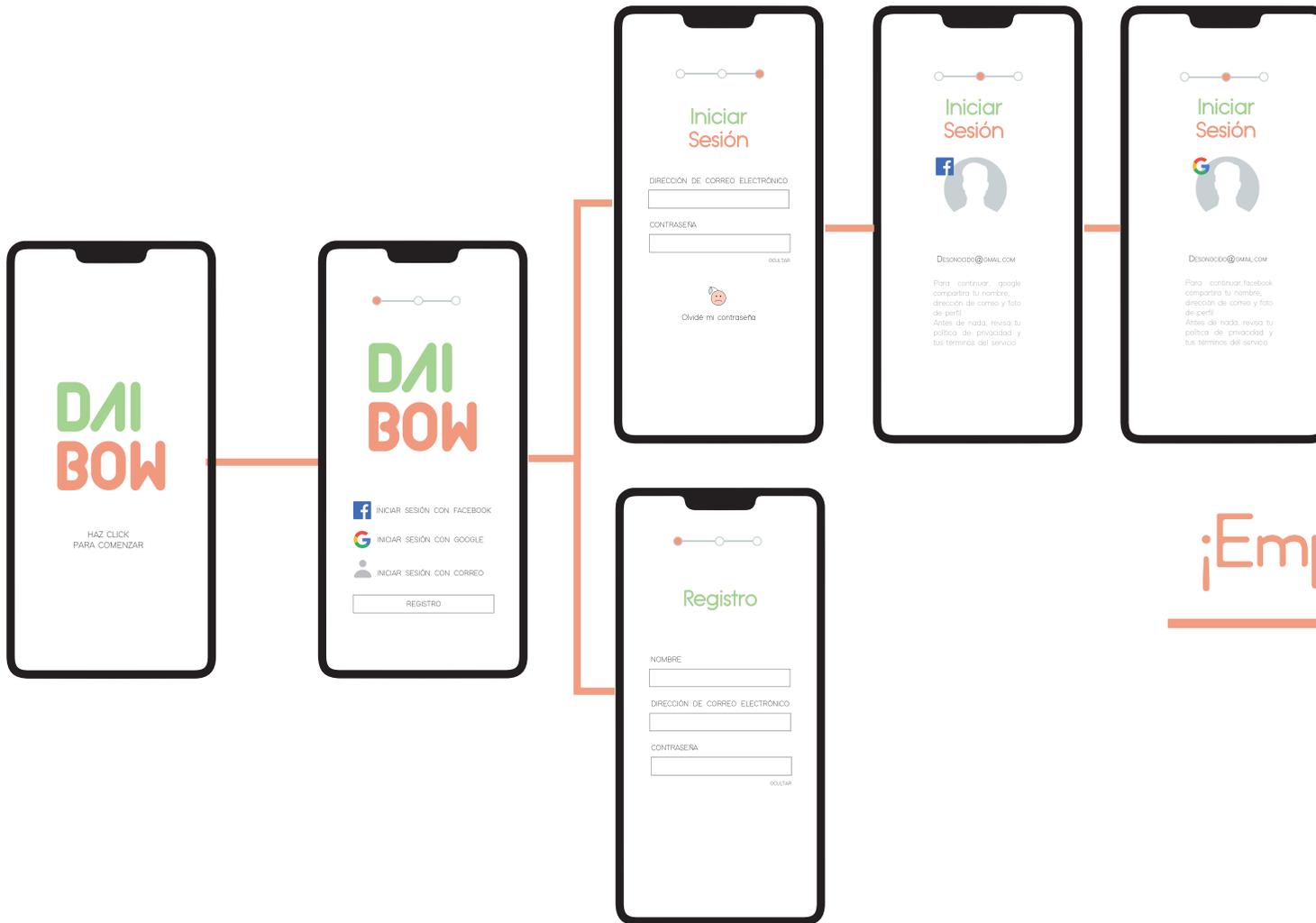


DAI

BOW

ACTIVIDAD 2 // Alba B. García Rodríguez



¡Empezemos!

## ¡Empecemos!

EDAD

SEXO

ALTURA

PESO

## ¿Cómo empezamos?

SUGERENCIAS EJERCICIOS

TU DIETA PERFIL

## Sugerencias

COMIDA 1

COMIDA 2

COMIDA 3

SUGERENCIAS EJERCICIOS TU DIETA PERFIL

## Ejercicios

EJERCICIO 1

EJERCICIO 2

EJERCICIO 3

SUGERENCIAS EJERCICIOS TU DIETA PERFIL

## Perfil

HISTORIAL DE PESO

HISTORIAL DE COMIDA

PESO

ALTURA

HAZTE PREMIUM

CERRAR SESIÓN

SUGERENCIAS EJERCICIOS TU DIETA PERFIL

## Tu dieta

### DAI BOW ASISTENTE

### DAI BOW TU DECIDES

SUGERENCIAS EJERCICIOS TU DIETA PERFIL

## Tu dieta ASISTENTE

FECHA: 20/02/2021

DESAYUNO

MEDIA MAÑANA

COMIDA

MEDIA TARDE

CENA

SUGERENCIAS EJERCICIOS TU DIETA PERFIL

## Tu dieta ASISTENTE

FECHA: 20/02/2021

DESAYUNO

YOGURT Y FRUTAS

2 rebanadas de piña

2 rebanadas de melón

Almendras (1 puñado)

1 taza de yogur descremado sin azúcar (125 g)

1 vaso de jugo de zanahoria y manzana (200 ml)

MEDIA MAÑANA

COMIDA

MEDIA TARDE

CENA

SUGERENCIAS EJERCICIOS TU DIETA PERFIL

## Tu dieta TU DECIDES

FECHA: 20/02/2021

DESAYUNO

MEDIA MAÑANA

COMIDA

MEDIA TARDE

CENA

SUGERENCIAS EJERCICIOS TU DIETA PERFIL

## Tu dieta TU DECIDES

FECHA: 20/02/2021

DESAYUNO

YOGURT Y FRUTAS

2 rebanadas de piña

2 rebanadas de melón

Almendras (1 puñado)

1 taza de yogur descremado sin azúcar (125 g)

1 vaso de jugo de zanahoria y manzana (200 ml)

SUGERENCIAS EJERCICIOS TU DIETA PERFIL