

## CALORIAS QUE CONSUMIMOS

<b>Mujeres</b>			
Edad Años	Tipo de ocupación	Peso del cuerpo kilos	Energía necesaria calorías
18 a 55	Ocupaciones varias Muy activa	56	2.200
55 a 75		54	2.500
75 y más	Idem	54	2.050
Durante el embarazo			1.900
			2.400

## RETO PUBOLERA

DISTRACCION Y COMODIDAD  
ESMERADO SERVICIO

C/. Hobre de Palo, 7  
Tel. 21 00 60 - TOLEDO



TRINIDAD, 16.  
TEL. 22 97 12

TOLEDO

**ESCUELA DE KARATE Y JUDO**

## PEDRO CARVAJAL

DEFENSA PERSONAL Y GIMNASIA DE MANTENIMIENTO  
C/. Costa Rica, n.º 1 - Tel. 22 10 69 - TOLEDO