

CALORIAS QUE CONSUMIMOS

Mujeres

Edad Años	Tipo de ocupación	Peso del cuerpo kilos	Energía necesaria calorías
18 a 55	Ocupaciones varias Muy activa	56	2.200 2.500
55 a 75	Se supone una vida sedentaria	54	2.050
75 y más	Idem	54	1.900
Durante el embarazo			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