



¿Cómo está su salud?



Nombre: _____

Nutrición

Colesterol y Glucosa

Colesterol

Ideal

Glucosa

Ideal



Ejercicio

Prueba Harvard Step

Pulso Inicial

Después de 3 min. de ejercicio

Después de 5 min. de descanso

Pulsaciones después de 3 minutos de ejercicio moderado:

110 o menos	Excelente
110-120	Muy bueno
120-130	Bueno
130-140	Satisfactorio
140 o más	Deficiente



Agua

Cantidad de agua ingerida

Actual

Ideal



Sol

Presión arterial

Actual



Temperancia

Grasa corporal

Peso

Altura

% Grasa

% Ideal



Aire

Capacidad pulmonar

Flujo Máximo

Ideal



Descanso

Masaje relajante



Confianza

Edad biológica



¿Cómo está su salud?



Nombre: _____

Nutrición

Colesterol y Glucosa

Colesterol

Ideal

Glucosa

Ideal



Ejercicio

Prueba Harvard Step

Pulso Inicial

Después de 3 min. de ejercicio

Después de 5 min. de descanso

Pulsaciones después de 3 minutos de ejercicio moderado:

110 o menos	Excelente
110-120	Muy bueno
120-130	Bueno
130-140	Satisfactorio
140 o más	Deficiente



Agua

Cantidad de agua ingerida

Actual

Ideal



Sol

Presión arterial

Actual



Temperancia

Grasa corporal

Peso

Altura

% Grasa

% Ideal



Aire

Capacidad pulmonar

Flujo Máximo

Ideal



Descanso

Masaje relajante



Confianza

Edad biológica

