

Cuestionario para el Cálculo de Macros

Instrucciones para el llenado y envío

1. Una vez que tu pago ha sido procesado, descarga el formulario y llénalo.
2. Para llenarlo posíciónate en cada uno de los campos que aparecen a continuación y llénalo con la información que se te solicita.
3. Una vez lleno, guárdalo en tu ordenador y envíamelo por corre electrónico a la dirección emilio@mundoketo.com
4. En lo que lo reciba estaré preparándote tu plan mensual de alimentación y te lo haré llegar por correo electrónico.
5. Si tienes alguna duda envíamela al correo que te indiqué anteriormente.

NOTA IMPORTANTE: Todas las medidas agrégalas en Sistema Métrico (kilogramos y centímetros)

Nombre:	
Fecha de Nacimiento (dd/mm/aaaa):	
Nacionalidad:	
Sexo:	

Peso: (kg):	
Estatura (cm):	
Nivel de Actividad:	



Usando la imagen anterior como guía, indique si porcentaje de grasa estimado

--