Cuestionario para el Cálculo de Macros

## **Instrucciones para el llenado y envió**

1. Una vez que tu pago ha sido procesado, descarga el formulario y llénalo.
2. Para llenarlo posiciónate 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**](mailto: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: | ( ) Mujer; ( ) Hombre | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Peso: (kg): |  | |
| Estatura (cm): |  | |
| Nivel de Actividad: | | ( ) Sedentario; ( ) Bajo; ( ) Moderado; ( ) Alto; ( ) Deportista; |

|  |  |
| --- | --- |
| **Mujeres** | **Hombres** |

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