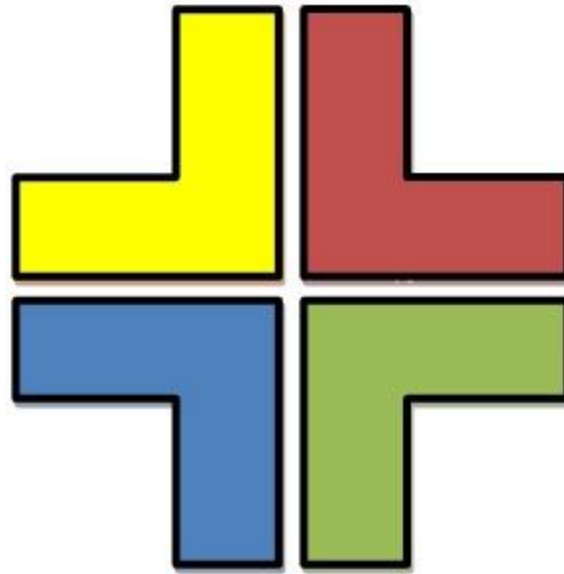


CRUZ ORACULAR



ENERGYM

Mail to: Omar@cuzoracular.com
<http://cuzoracular.com/>



Formula de 1ª Moderación...

	DIGAS		SABES		DICE	+	SABE		DICE		CONVIENE
	HAGAS		PUEDES		HACE	X	PUEDE		HACE		DEBE
NO	CREAS	TODO LO QUE	OYES	PORQUE EL QUE	CREE	TODO LO QUE	OYE	MUCHAS VECES	CREE	LO QUE NO	PUEDE SER
	JUZGUES		VES		JUZGA	/	VE		JUZGA		PUEDE
	GASTES		TIENES		GASTA	-	TIENE		GASTA		ES

Tabla de la Pareja y la Compatibilidad

- Grado A - Excelente
- Grado B - Muy bueno
- Grado C - Correcto
- Grado D - Debajo del promedio
- Grado E - Necesita ayuda



Mujer\Hombre	Piscis	Acuario	Capricornio	Sagitario	Escorpio	Libra	Virgo	Leo	Cáncer	Géminis	Tauro	Aries
Aries	B	A	D	C	B	B	D	A	E	B	B	B
Tauro	A	B	C	D	C	D	B	E	B	B	B	B
Géminis	E	A	D	B	B	B	B	B	D	B	C	C
Cáncer	B	D	C	B	A	E	B	B	B	B	C	D
Leo	C	B	B	C	E	D	D	A	B	B	B	B
Virgo	B	D	C	D	A	B	B	B	C	B	B	E
Libra	D	A	D	C	B	C	B	B	E	B	B	B
Escorpio	A	D	C	E	B	B	B	B	C	B	B	D
Sagitario	E	A	B	B	C	B	D	B	B	D	B	C
Capricornio	A	C	D	B	B	B	B	B	E	D	C	D
Acuario	B	B	E	B	D	C	B	B	D	B	C	A
Piscis	B	B	B	B	B	E	B	C	A	D	C	D

Bascula de Peso



Cinta Metrica de Dieta



Tabla de pesos recomendados

MUJER				HOMBRE			
Altura	Contextura			Altura	Contextura		
	Chica	Mediana	Grande		Chica	Mediana	Grande
1,42	41,0-44,0	43,0-48,0	47,0-53,0	1,55	50,0-54,0	53,0-58,0	56,0-63,0
1,43	42,3-45,3	44,3-49,3	48,3-55,3	1,56	50,3-54,3	54,3-60,3	58,3-63,3
1,44	42,0-45,0	44,0-49,0	48,0-55,0	1,57	52,0-55,0	54,0-60,0	58,0-65,0
1,45	42,3-45,3	44,3-49,3	48,3-55,3	1,58	52,3-55,3	54,3-60,3	58,3-65,3
1,46	42,6-45,6	44,6-49,6	48,6-55,6	1,59	52,6-55,6	54,6-60,6	58,6-65,6
1,47	43,0-47,0	45,0-51,0	49,0-56,0	1,60	53,0-56,0	56,0-61,0	59,0-66,0
1,48	43,3-47,3	45,3-51,3	49,3-56,3	1,61	53,5-56,5	56,5-61,5	59,5-66,5
1,49	43,6-47,6	45,6-51,6	49,6-56,6	1,62	54,0-60,0	57,0-62,0	61,0-68,0
1,50	44,0-48,0	47,0-53,0	50,0-58,0	1,63	54,3-60,3	57,3-62,3	61,3-68,3
1,51	45,0-48,5	47,5-53,5	51,0-58,5	1,64	54,6-60,6	57,3-62,6	61,6-68,6
1,52	46,0-49,0	48,0-54,0	52,0-59,0	1,65	56,0-60,0	58,0-64,0	62,0-70,0
1,53	46,3-49,3	48,3-54,3	52,3-59,3	1,66	56,5-60,5	59,0-65,0	63,0-71,0
1,54	46,7-49,7	48,7-54,7	52,7-60,7	1,67	57,0-61,0	60,0-66,0	64,0-72,0
1,55	47,0-51,0	49,0-55,0	53,0-60,0	1,68	57,7-61,7	60,7-66,7	64,7-72,7
1,56	47,5-52,0	50,0-57,5	53,5-63,0	1,69	58,4-62,4	61,4-67,4	65,4-73,4
1,57	48,0-53,0	51,0-57,0	54,0-62,0	1,70	59,0-63,0	62,0-68,0	66,0-74,0
1,58	48,7-53,3	51,7-58,3	54,7-62,7	1,71	60,0-64,0	63,0-69,0	67,0-75,0
1,59	49,4-53,7	52,4-58,7	55,3-63,4	1,72	61,0-65,0	64,0-70,0	68,0-76,0
1,60	50,0-54,0	53,0-58,0	56,0-64,0	1,73	61,7-65,7	64,3-70,7	68,3-76,7

1,61	50,5-54,5	53,5-59,7	57,0-65,0	1,74	62,4-66,3	64,7-71,3	68,7-77,4
1,62	51,0-55,0	54,0-61,0	58,0-66,0	1,75	63,0-67,0	65,0-72,0	69,0-78,0
1,63	51,7-55,7	54,7-61,7	58,7-66,7	1,76	63,5-68,0	65,7-73,0	70,0-79,0
1,64	52,4-56,4	55,4-62,4	59,4-67,4	1,77	64,0-69,0	67,0-74,0	71,0-80,0
1,65	53,0-57,0	56,0-63,0	60,0-68,0	1,78	64,7-69,7	67,7-74,7	71,7-81,0
1,66	54,0-60,5	56,5-64,5	61,0-68,5	1,79	65,4-70,4	68,4-75,4	72,4-82,0
1,67	55,0-60,0	57,0-64,0	62,0-69,0	1,80	66,0-71,0	69,0-76,0	73,0-83,0
1,68	55,7-60,3	57,7-64,7	62,3-69,7	1,81	67,0-72,0	70,0-77,0	75,0-84,0
1,69	56,4-60,7	58,3-65,3	62,7-70,3	1,82	68,0-73,0	71,0-78,0	77,0-85,0
1,70	57,0-61,0	59,0-66,0	63,0-71,0	1,83	68,7-73,7	71,7-78,7	77,3-85,7
1,71	57,5-62,0	60,0-67,0	64,0-72,0	1,84	69,4-74,4	72,4-79,4	77,7-86,4
1,72	58,0-63,0	61,0-68,0	65,0-73,0	1,85	70,0-75,0	73,0-81,0	78,0-87,0
1,73	58,7-63,7	61,7-68,7	65,7-74,0	1,86	71,0-76,0	74,0-82,0	79,0-88,0
1,74	59,3-64,3	62,3-69,3	66,3-75,0	1,87	72,0-77,0	75,0-83,0	80,0-89,0
1,75	60,0-65,0	63,0-70,0	67,0-76,0	1,88	72,3-77,3	75,7-83,7	80,7-90,0
1,76	61,0-66,0	64,0-71,0	68,5-77,0	1,89	72,7-77,7	76,4-84,4	81,4-91,0
1,77	62,0-67,0	65,0-72,0	70,0-78,0	1,90	73,0-78,0	77,0-85,0	82,0-92,0

Grasa Corporal



El requerimiento calórico varía según el sexo y la edad

Mujeres adultas	Varones Adultos
2000 kcal	3000 kcal

El porcentaje de grasa corporal es el método más fiable para establecer el peso ideal de una persona pero es el mas difícil y complicado de medir.

Existen varias formas de medirlo, las más fiables son de laboratorio:

- ▶ Pesaje hidrostático: demasiado complicado, se sumerge a un individuo en una piscina y se lo pesa allí adentro
- ▶ Pliegues cutáneos, se realiza en muchos gimnasios hoy en día, debe realizarlo una persona idónea, ya que no es solamente medir el pliege de grasa con una pinza
- ▶ También se puede realizar mediante un aparato de ultrasonido.

Hombres

Deben medirse con un centímetro la circunferencia de la cintura a nivel del ombligo (medir 3 veces y promediar)

$$PCM = 98.42 + [(1.082 * PC) - (4.15 * CC)]$$

$$\% \text{ de grasa} = (PC - PCM) / PC * 100$$

Siendo PCM Peso Corporal Magro
PC Peso Corporal
CC Circunferencia de la Cintura

Mujeres

Es más complicado deben realizar varias medidas

Circunferencia del diámetro de las muñecas en su nivel más ancho (CM)

Circunferencia abdominal debajo del ombligo en el lugar más ancho(CA)

Circunferencia de las caderas a nivel de los glúteos (nalgas) en el lugar más ancho(CC)

Circunferencia del antebrazo en el lugar más ancho justo debajo del codo con el brazo extendido y la palma hacia arriba(CAnt)

$$PCM = 8,987 + 0,732 * (PC) + 3,786(CM) - 0,157 * (CA) - 0,249 * CC + 0,434 * (CAnt)$$

$$\% \text{ de grasa} = (PC - PCM) / PC * 100$$

Nota ambos test no son fiables en personas con grande desarrollo muscular

Mail to: Omar@cuzoracular.com
<http://cuzoracular.com/>



TABLA DE MEDIDAS IDEALES DEL CUERPO MASCULINO

MEDIDAS IDEALES DEL CUERPO DEL HOMBRE

ALTURA	PESO	CUELLO	HOMBROS	PECHO	BRAZO	ANTEB	CINTURA	CADERAS	MUSLOS	PANT
1,61	60	36	112	105	32	29	70	84	51	34
1,64	63	37	115	107	33	30	72	86	53	35
1,67	66	37,5	118	109	34	32	74	88	55	36
1,70	69	38	121	111	36	34	76	90	57	38
1,73	72	39	124	113	38	34,5	78	92	59	39
1,76	75	41	127	115	40	35	80	94	61	40
1,79	79	42	130	117	42	35,5	82	96	63	41
1,82	83	43	133	119	43	36	84	98	65	42,5
1,85	86	44	136	121	43,5	37	86	100	66,5	43,5
1,88	91	45	139	123	44	37,5	87	102	68	45
1,91	95	45,5	142	125	45	38	88	104	69	46,5



TABLA DE MEDIDAS IDEALES DEL CUERPO FEMENINO

MEDIDAS IDEALES DEL CUERPO DE LA MUJER

ALTURA	PESO	CUELLO	HOMBROS	PECHO	BRAZO	ANTEB	CINTURA	CADERAS	MUSLOS	PANT
1,50	45	25,5	82	75	21	18	52,5	72,7	34,5	26,2
1,53	48	26,5	85,4	78	21,8	18,7	54,6	75,7	35,9	27,3
1,56	50	27,5	88,7	81	22,7	19,5	56,7	78,5	37,2	28,4
1,59	53	28,5	92	84	23,5	20	59	82	39	29,5
1,62	55	30	95	87	24,5	21	60	85	40	30,5
1,65	58	31	98	90	25	22	62	88	42	32
1,68	61	31,6	101,3	93	26	22,3	65	90	43	32,6
1,71	64	32,7	104,6	96	27	23	67,2	93,2	44,2	33,6
1,74	67	33,6	108	99	27,8	23,8	69,3	96	45,6	34,6
1,77	70	34,7	111,3	102	28,6	24,5	71,4	99	47	35,7
1,80	74	35,7	114,6	105	29,5	25,2	73,5	102	48,3	36,8

CRUZ ORACULAR



ENERGYM

Mail to: Omar@cuzoracular.com
<http://cuzoracular.com/>

