

# Tabla de deficit

*según tu porcentaje de grasa*

FOCUS

Porcentaje de grasa		Déficit (%)
Hombre	Mujer	
<=8	<=14	2.5-7.5
8-15	14-24	5-25
15-21	24-33	20-35
21-26	33-39	30-50
26+	39+	PSMF