

# CATEGORIAS

## Reducción Step 1 Femenino

- 20 a 30 años
- 31 a 40 años
- 41 a 50 años
- IMC: 30 a 35
- % Grasa: mayor 35%

## Reducción Step 1 Masculino

- 20 a 30 años
- 31 a 40 años
- 41 a 50 años
- IMC: 25 a 30
- % Grasa: mayor 31%

## Reducción Step 2 Femenino

- Categoría libre de edad
- IMC: 25 a 30
- % Grasa: menor 30% - 34%

## Reducción Step 2 Masculino

- Categoría libre de edad
- IMC: 25 a 30 y
- % Grasa: menor 26% a 30%

## Tonificación Step 1 Femenino

- Categoría libre de edad, se tomará en cuenta el % de grasa inicial.
- % Grasa: 26 a 29

## Tonificación Step 1 Masculino

- Categoría libre de edad, se tomará en cuenta el % de grasa inicial.
- % Grasa: 21 a 25

## Tonificación Step 2 Femenino

- Categoría libre de edad, se tomará en cuenta el % de grasa inicial.
- % Grasa: menor o igual 25%

## Tonificación Step 2 Masculino

- Categoría libre de edad, se tomará en cuenta el % de grasa inicial.
- % Grasa: menor o igual 20%

## Tonificación Step 3 Femenino

- Categoría libre de edad, se tomará en cuenta el % de grasa inicial y haber participado en un Challenge.
- % Grasa: menor o igual 25%

## Tonificación Step 3 Masculino

- Categoría libre de edad, se tomará en cuenta el % de grasa inicial y haber participado en un Challenge.
- % Grasa: menor o igual 20%

\* La categoría será asignada por tu nutricionista al inicio del Challenge, en base a los aspectos nutricionales. Es prohibido el cambio de categoría.