MANTENIR-SE AMB EL PES

En aquest link, podràs saber quantes calories diàries has de consumir per conservar el teu pes actual.

[www.dietas.net/tablas-y-calculadoras/calculo-del-consumo-de-calorias-necesarias/](http://www.dietas.net/tablas-y-calculadoras/calculo-del-consumo-de-calorias-necesarias/)