

ID	GEN DER	AGE	WEIG HT	HEIG HT	BMI	WC	HC	VO2 MAX	SQU AT	UPPE R LIMB STRE NGH T RIGH T	UPPE R LIMB STRE NGH T LEFT	SHO ULDE R ROM EXTE NSIO N RIGH T	SHO ULDE R ROM EXTE NSIO N LEFT	ELBO W ROM EXTE NSIO N RIGH T	ELBO W ROM EXTE NSIO N LEFT	ANKL E ROM FLEXI ON RIGH T	ANKL E ROM FLEXI ON LEFT	ANKL E ROM EXTE NSIO N RIGH T	ANKL E ROM EXTE NSIO N LEFT	KNEE ROM RIGH T	KNEE ROM LEFT	BES	IPAQ	ORW ELL	FRUI TS/D AY	VEGE TABL ES/D AY	CERE ALS/ DAY	SWEE TS/D AY	MEA T/WE EK	FISH/ WE EK	MILK, YOG URT AND DAIR Y PRO DUCT S/WE EK	EGGS /WEE K	BREA KFAST/WE EK
1	F	28	139	1,63	52,3	122	120	19,8	21	15	15	29	27	100	100	63	65	14	10	180	185	32	288	79	2	0	2	1	5	1	7	0	0
2	M	37	141	1,68	50,0	120	118	28,3	90	49	46	38	41	156	177	74	68	15	14	187	187	31	312	69	2	2	2	2	5	0	2	1	0
3	F	42	90	1,57	36,5	119	115	22,7	34	19	19	25	23	100	100	88	84	18	18	189	189	32	356	76	1	0	3	1	3	2	5	2	2
4	F	35	78	1,6	30,5	92	85	20,2	40	35	34	34	37	127	127	75	70	20	20	194	191	39	537	82	1	0	3	2	4	1	5	4	5
5	M	29	97	1,72	32,8	104	103	26,8	99	49	46	38	39	150	150	70	72	11	12	185	185	31	476	75	3	1	2	2	1	1	0	4	0
6	M	33	95	1,76	30,7	97	95	30,6	93	45	44	37	38	123	120	79	75	12	16	180	184	37	253	81	2	2	3	2	6	1	13	3	7
7	F	34	78	1,58	31,2	110	103	25,6	47	34	32	35	35	143	143	75	70	15	15	188	188	40	367	69	0	0	2	2	3	0	2	2	0
8	F	35	82	1,54	34,6	112	110	19,8	55	35	35	34	36	120	120	45	55	9	10	180	185	30	513	80	1	0	3	1	4	2	3	3	0
9	F	32	78	1,61	30,1	90	89	17,9	64	46	45	39	39	143	156	55	62	7	10	184	184	38	487	80	0	1	2	2	4	3	10	5	5
10	F	28	84	1,6	32,8	110	103	20,6	78	36	35	34	36	100	100	98	91	14	15	186	186	32	512	76	1	1	1	2	4	1	5	2	0
11	F	53	78	1,58	31,2	95	98	24,7	62	32	31	34	37	100	100	60	70	19	22	195	190	39	523	82	1	0	3	1	2	2	15	0	7
12	M	33	125	1,85	36,5	115	108	24,4	37	47	45	37	38	177	170	95	90	20	20	194	186	38	458	91	2	1	2	2	3	3	14	1	7
13	F	39	80	1,56	32,9	105	105	18,3	95	38	37	40	41	154	150	87	84	19	19	188	188	34	378	84	1	0	3	2	5	1	8	0	5
14	F	37	88	1,69	30,8	96	95	19,7	44	36	35	32	29	127	127	80	69	8	8	182	182	38	567	81	1	1	2	2	3	2	5	6	0
15	F	41	84	1,62	32,0	105	105	21,3	35	34	34	32	32	140	150	63	60	13	13	195	187	41	497	78	1	0	3	1	4	1	10	2	7
16	F	48	80	1,59	31,6	102	103	16,8	54	38	36	33	31	100	110	97	86	18	19	191	191	31	506	75	2	2	3	2	5	1	5	3	5
17	F	53	80	1,58	32,0	105	104	21,5	47	37	35	34	29	106	105	70	70	16	15	188	188	26	479	69	1	0	2	1	2	3	5	2	0
18	F	45	87	1,65	32,0	104	104	23,6	38	36	35	35	37	115	120	55	66	19	17	190	190	26	342	81	0	1	3	2	3	1	6	2	3
19	F	43	87	1,6	34,0	110	105	19,8	41	35	34	34	34	135	159	74	70	18	18	186	186	25	317	77	2	0	3	2	5	1	15	2	7
20	F	24	78	1,57	31,6	97	103	17,9	47	16	16	30	32	149	155	90	80	22	19	190	187	26	425	79	0	2	2	2	4	2	5	5	0
21	F	36	83	1,58	33,2	108	103	20,6	32	20	20	25	25	110	110	60	65	12	8	179	179	33	446	84	3	1	3	2	4	1	14	3	7
22	F	43	90	1,62	34,3	111	115	21,4	37	19	19	27	25	102	100	50	60	12	12	189	183	34	483	80	0	1	2	2	3	2	5	4	4
23	F	34	79	1,57	32,0	94	103	11	50	16	16	27	23	100	100	65	72	16	16	186	186	33	534	75	1	0	3	2	3	2	18	1	7
24	F	40	82	1,65	30,1	90	90	20,5	61	37	35	30	32	124	147	86	80	18	18	190	190	32	521	92	1	1	2	1	2	1	5	3	5
25	F	52	87	1,63	32,7	105	103	12,7	44	15	15	25	23	100	100	45	50	10	8	180	188	17	448	82	3	1	1	2	5	0	6	2	0
26	F	57	85	1,6	33,2	110	105	13,7	37	35	34	24	21	100	110	55	66	15	11	188	188	16	340	77	1	1	2	1	4	1	3	2	0
27	F	24	90	1,65	33,1	108	104	10,5	38	35	34	27	23	102	100	98	85	18	19	190	190	15	487	81	0	0	3	2	3	1	2	4	0
28	F	35	91	1,66	33,0	104	103	15,8	30	37	35	25	22	105	110	58	65	16	16	187	187	16	439	79	1	1	3	2	5	1	10	3	7

**S1 Table. Data from the Intervention Group at T<sub>0</sub>.**