

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/D AY	SWEE TS/D AY	MEA T/WE EK	FISH/ WE EK	MILK, YOG URT AND DAIR Y PRO DUCT S/WE EK	EGGS /WE EK	BREA KFAS T/WE EK
1	F	28	117	1,63	44,0	112	115	25,6	25	25	20	39	42	145	145	115	115	18	19	176	178	15	654	54	2	2	3	1	4	1	7	0	7
2	M	37	119	1,68	42,2	111	108	32,3	157	73	59	48	50	167	177	110	110	19	19	175	179	13	635	49	2	2	3	0	4	1	5	1	7
3	F	42	75	1,57	30,4	108	107	35,7	76	29	28	37	38	146	130	102	110	18	18	174	180	14	619	59	1	2	3	1	3	2	5	2	7
4	M	35	75	1,6	29,3	90	85	44,3	81	50	48	44	48	160	160	85	85	20	20	171	179	13	726	67	1	2	3	0	4	1	7	4	7
5	M	29	91	1,72	30,8	100	94	45,0	146	73	66	48	49	162	167	115	100	18	18	174	180	14	626	63	3	2	2	2	1	1	0	4	0
6	F	33	88	1,76	28,4	90	84	44,7	128	74	63	47	50	157	157	110	110	19	20	176	180	14	615	65	2	2	3	0	6	1	13	3	7
7	F	34	69	1,58	27,6	98	94	44,5	88	51	46	44	50	143	145	83	89	18	18	171	178	26	624	59	1	2	2	2	3	1	2	2	3
8	F	35	69	1,54	29,1	106	101	40,2	95	50	49	45	48	154	164	75	75	19	19	172	181	13	712	60	1	1	3	1	4	2	3	3	7
9	F	32	76	1,61	29,3	86	81	44,7	104	67	60	49	50	158	174	78	85	19	20	171	181	16	612	63	1	2	2	0	3	3	10	3	5
10	F	28	78	1,6	30,5	102	100	35,6	132	49	49	43	49	145	130	104	102	20	20	181	192	12	758	58	1	1	3	0	4	1	5	2	7
11	F	53	69	1,58	27,6	90	85	45,3	102	42	41	44	49	141	140	78	80	22	22	170	180	12	713	63	1	2	3	0	2	2	15	0	7
12	M	33	109	1,85	31,8	112	104	38,7	98	75	66	46	49	178	185	105	100	23	23	172	182	13	608	65	2	2	2	0	3	3	14	1	7
13	F	39	70	1,56	28,8	98	95	38,5	153	60	54	50	51	175	175	111	102	21	21	175	185	8	602	71	1	2	3	0	5	1	8	0	5
14	F	37	80	1,69	28,0	90	90	39,1	95	52	49	42	43	145	145	100	100	20	20	182	183	9	743	68	2	2	2	2	3	2	5	4	0
15	F	41	78	1,62	29,7	100	97	32,1	93	44	44	42	45	174	174	89	90	20	20	169	180	11	610	63	1	1	3	0	4	1	10	2	7
16	F	48	73	1,59	28,9	97	96	26,3	94	58	54	43	41	143	146	116	112	22	22	174	179	10	756	65	2	2	3	0	5	1	5	3	7
17	F	53	73	1,58	29,2	100	97	39,4	88	57	55	44	42	143	145	86	85	20	20	172	180	14	611	59	1	2	2	1	2	3	5	2	0
18	F	45	78	1,65	28,7	96	96	39,4	98	46	45	42	47	156	156	105	106	22	23	181	190	13	628	67	2	2	3	0	3	1	6	2	7
19	F	43	76	1,6	29,7	100	97	32,4	84	45	46	44	45	158	170	98	101	20	18	176	179	12	612	67	2	1	3	0	4	2	10	2	7
20	F	24	70	1,57	28,4	91	88	41,3	89	36	30	40	45	160	160	110	110	23	21	179	178	11	645	69	1	2	2	2	4	2	5	4	0
21	F	36	71	1,58	28,4	98	94	41,8	87	39	34	35	40	142	142	115	100	22	22	174	179	10	638	55	2	2	3	0	4	1	14	3	7
22	F	43	76	1,62	29,0	101	95	37,1	85	33	30	37	40	159	159	80	80	19	17	168	174	16	633	61	2	2	2	1	3	2	5	4	7
23	F	34	70	1,57	28,4	87	83	40,2	90	23	20	36	39	157	157	77	77	18	16	176	180	17	684	59	1	2	3	0	3	2	9	1	7
24	F	40	80	1,65	29,4	88	84	40,3	123	58	56	39	42	159	179	112	100	20	23	180	184	9	748	67	1	1	2	1	3	1	5	3	7
25	F	52	78	1,63	29,4	100	98	30,7	97	23	20	38	37	140	120	79	80	20	20	170	179	12	598	69	3	2	1	2	4	0	6	2	0
26	F	57	75	1,6	29,3	105	99	35,7	87	48	47	36	38	145	140	89	90	19	21	169	178	13	613	63	2	1	2	2	4	1	7	2	7
27	F	24	78	1,65	28,7	97	95	40	89	50	49	37	41	148	145	116	115	18	17	171	179	15	621	65	2	2	2	1	3	1	2	4	0
28	F	35	80	1,66	29,0	96	91	38,4	83	53	50	38	39	147	147	80	83	20	20	170	175	16	625	58	1	2	3	1	5	1	10	3	7

S2 Table. Data from the Intervention Group at T₁.