

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/ WEE K	MILK, YOG URT AND DAIR Y PRO DUCT S/WE EK	EGGS /WEE K	BREA KFAS T/WE EK
1	F	60	97	1,60	37,9	121	121	9,4	43	15	15	22	23	121	121	73	73	12	13	192	190	35	545	78	0	1	1	2	4	0	2	2	2
2	F	39	79	1,50	35,1	110	111	41,2	76	19	18	24	23	93	93	68	57	10	10	191	190	30	490	81	2	1	2	2	3	1	2	2	0
3	F	49	109	1,65	40,0	118	116	41,0	30	19	18	26	27	111	111	82	71	13	14	185	185	34	544	76	1	1	2	2	3	1	4	2	2
4	M	45	118	1,70	40,8	123	120	10,4	38	49	47	42	36	161	165	91	90	20	16	186	186	33	511	88	0	2	2	2	5	2	7	2	4
5	F	27	125	1,76	40,4	117	115	12,7	31	29	28	26	31	129	134	93	80	14	14	187	184	29	528	87	3	1	1	2	2	1	1	3	1
6	M	44	106	1,76	34,2	100	95	22,4	39	48	46	41	37	155	164	90	85	16	13	180	182	28	540	75	0	0	2	1	3	2	15	3	6
7	M	46	102	1,77	32,6	95	91	11,5	47	50	47	46	41	133	137	73	60	11	13	187	185	25	489	67	0	2	3	2	5	3	3	2	3
8	F	45	105	1,62	40,0	122	110	12,5	32	35	35	38	36	152	160	91	91	16	15	186	180	32	548	79	0	2	3	2	6	0	7	3	4
9	F	47	78	1,55	32,5	104	100	22,0	52	15	15	25	30	147	147	87	85	10	13	184	183	33	557	70	1	1	3	1	3	2	14	2	7
10	F	37	82	1,54	34,6	112	103	14,6	34	22	22	20	21	127	132	95	88	13	13	192	190	31	551	76	0	1	1	1	2	1	3	4	2
11	M	49	115	1,81	35,1	107	98	24,7	44	46	44	41	40	92	92	65	61	10	12	184	184	24	558	83	0	2	3	1	2	1	10	2	5
12	M	24	78	1,61	30,1	95	98	40,7	91	51	47	43	39	171	184	78	65	12	20	181	183	30	540	75	0	1	1	3	3	3	7	2	5
13	M	43	102	1,77	32,6	98	100	21,6	42	49	46	40	37	134	134	96	80	17	16	187	187	26	579	81	1	0	1	2	4	1	10	3	7
14	F	56	92	1,63	34,6	112	100	11,0	36	25	25	28	38	142	145	83	69	16	17	184	183	32	535	69	1	1	3	2	3	3	12	5	7
15	M	35	97	1,78	30,6	98	100	39,0	98	48	48	41	37	119	119	90	83	13	13	185	186	23	558	85	0	1	2	2	5	1	10	2	7
16	F	38	87	1,59	34,4	109	110	9,7	39	26	26	27	28	95	95	64	60	14	15	190	190	35	212	81	0	1	3	2	2	1	8	3	5
17	F	45	81	1,60	31,6	100	101	10,0	38	28	28	32	34	127	137	67	65	15	16	184	187	34	388	76	1	0	3	1	3	1	0	2	0
18	F	30	90	1,60	35,2	116	111	10,2	43	30	30	28	29	98	98	65	60	13	13	187	187	25	312	82	0	1	4	1	3	1	15	3	7
19	F	39	70	1,50	31,1	102	103	38,7	66	20	20	26	29	106	110	80	75	15	14	188	188	36	356	91	1	1	3	1	5	1	8	2	4
20	F	39	85	1,65	31,2	101	100	10,3	34	27	27	30	32	111	114	73	70	12	15	187	187	26	546	84	1	2	3	2	5	1	3	2	3
21	F	48	87	1,60	34,0	103	102	11,6	37	33	32	35	34	146	150	70	65	15	17	185	186	33	356	81	1	2	2	3	4	1	10	2	5
22	F	27	93	1,66	33,7	113	115	11,4	51	31	30	27	29	94	94	82	70	13	14	187	188	25	459	84	0	1	2	2	3	1	5	3	3
23	F	32	84	1,60	32,8	98	99	23,7	39	34	32	33	37	140	165	85	63	12	12	186	191	25	367	87	0	0	2	1	3	2	9	4	4
24	F	26	90	1,63	33,9	108	107	10,3	36	34	32	39	40	123	126	75	63	11	11	187	190	31	514	85	3	1	3	2	3	2	7	2	5
25	M	45	93	1,70	32,2	98	98	10,1	55	39	39	37	37	121	121	90	76	16	16	191	193	35	487	81	2	2	2	1	5	0	3	2	0
26	F	37	85	1,55	35,4	108	105	23,3	52	29	28	30	32	153	156	85	84	17	15	188	188	38	512	79	1	1	1	1	4	1	3	2	3
27	M	37	92	1,68	32,6	98	101	21,6	78	49	48	40	36	125	130	91	91	18	18	186	189	34	523	80	0	1	1	3	3	2	2	1	0
28	F	49	93	1,61	35,9	115	110	11,5	44	16	15	25	28	112	115	88	80	15	15	188	188	33	458	82	1	1	2	2	5	4	13	2	5
29	M	23	97	1,81	29,6	98	97	25,6	92	55	52	46	39	145	169	87	90	16	20	189	188	35	378	90	0	0	2	3	4	3	12	3	5
30	F	43	92	1,65	33,8	102	103	10,3	42	19	19	25	29	97	95	63	60	10	11	186	187	31	567	86	0	0	1	2	3	2	6	2	3
31	F	52	92	1,63	34,6	108	105	11,3	36	16	16	25	31	115	120	65	65	13	15	185	180	33	497	78	1	2	1	3	5	1	2	3	0
32	F	35	81	1,65	29,8	98	100	22,6	37	35	35	34	37	119	122	91	91	20	16	187	185	30	506	75	1	1	2	2	3	1	9	1	3
33	F	38	87	1,59	34,4	103	104	10,8	61	15	15	21	23	96	94	64	61	13	15	186	187	35	479	69	1	0	2	2	5	0	11	2	7
34	F	48	85	1,60	33,2	98	100	9,0	38	35	34	41	39	127	132	93	85	17	17	190	191	29	342	81	0	2	1	2	4	2	3	2	1
35	F	59	89	1,63	33,5	105	102	18,9	34	35	32	32	32	121	120	83	75	15	15	189	186	25	237	78	0	1	2	1	3	2	15	3	7
36	F	39	81	1,58	32,4	96	97	24,0	44	21	21	24	27	91	89	64	58	14	14	187	187	26	438	79	1	0	3	2	5	2	5	3	5
37	M	34	92	1,75	30,0	94	91	22,4	87	53	50	42	37	148	155	78	70	15	15	188	187	30	484	84	1	1	3	2	3	1	7	4	3
38	F	46	90	1,68	31,9	97	98	26,7	42	26	25	28	30	134	137	80	65	10	14	186	183	29	534	80	1	1	2	1	4	0	10	2	5
39	M	27	100	1,75	32,7	98	96	26,3	90	50	48	44	33	123	127	90	78	14	15	188	188	16	567	75	2	1	3	2	5	2	3	3	0
40	F	47	90	1,64	33,5	105	103	9,2	35	34	33	26	33	92	90	93	75	11	11	189	185	32	634	89	1	1	2	2	3	1	3	3	1
41	F	35	92	1,68	32,6	97	95	27,5	47	38	35	39	35	95	90	65	57	10	13	187	187	30	524	83	0	1	1	2	2	2	3	3	0
42	F	23	86	1,61	33,2	100	101	10,9	38	37	34	31	33	97	93	67	58	9	11	189	189	17	482	75	1	0	3	1	3	3	12	3	5

S3 Table. Data from the Control Group at T₀.