

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	98	1,60	38,3	117	120	14,5	44	18	15	24	23	121	121	73	73	12	13	190	190	30	545	79	0	1	1	2	4	0	2	2	2
2	F	39	75	1,50	33,3	107	107	40,5	71	20	19	25	23	109	105	68	57	10	10	179	190	21	490	80	2	2	2	2	3	1	2	2	0
3	F	49	110	1,65	40,4	118	116	41,5	42	20	18	27	26	111	111	82	71	13	14	192	185	31	544	76	1	1	2	2	3	1	4	2	2
4	M	45	115	1,70	39,8	110	118	13,7	39	49	48	42	42	154	165	91	90	20	22	186	186	33	511	75	0	2	2	2	5	2	7	2	4
5	F	27	135	1,76	43,6	117	118	15,8	35	30	28	27	25	130	134	91	80	14	14	191	184	18	528	87	3	1	2	2	2	1	1	3	1
6	M	44	103	1,76	33,3	98	96	23,0	40	49	46	42	42	155	164	100	100	20	22	180	182	19	540	76	0	0	2	1	3	2	12	3	6
7	M	46	96	1,77	30,6	95	93	18,9	48	51	48	47	46	133	137	73	60	11	13	190	185	18	489	67	0	2	3	2	5	3	3	2	3
8	F	45	115	1,62	43,8	121	114	11,9	33	37	35	39	38	152	160	96	91	18	20	179	180	21	548	80	0	2	3	2	5	0	7	3	4
9	F	47	80	1,55	33,3	107	103	23,4	53	17	15	26	26	147	147	87	85	10	13	184	183	18	557	70	1	2	3	1	3	2	14	2	7
10	F	37	80	1,54	33,7	110	100	15,2	35	23	22	21	21	127	132	105	100	13	15	185	190	19	551	75	0	1	2	1	2	1	3	4	2
11	M	49	88	1,81	26,9	100	96	38,4	45	47	44	42	41	165	140	88	61	10	12	181	184	9	635	85	0	2	3	1	2	1	10	2	5
12	M	24	70	1,61	27,0	94	98	40,1	80	52	48	45	45	187	184	78	65	12	15	179	183	18	540	70	0	1	1	0	3	3	7	2	5
13	M	43	100	1,77	31,9	98	99	22,7	43	49	46	41	41	134	134	96	80	17	18	181	187	20	764	81	1	0	1	2	4	1	10	3	7
14	F	56	87	1,63	32,7	103	99	12,7	37	27	26	30	30	142	140	83	69	16	17	184	183	22	535	69	1	1	3	2	3	3	10	5	7
15	M	35	65	1,78	20,5	94	89	43,8	80	49	48	42	42	129	125	90	83	13	13	179	186	6	754	85	0	1	2	2	5	1	10	2	7
16	F	38	86	1,59	34,0	102	110	13,2	40	27	26	28	27	95	95	64	60	14	15	187	190	30	356	81	0	1	3	2	2	1	8	3	5
17	F	45	87	1,60	34,0	98	104	13,8	39	29	28	33	33	127	127	67	65	15	16	184	185	33	489	83	1	0	3	1	3	1	0	2	0
18	F	30	95	1,60	37,1	115	113	11,8	44	31	30	28	27	98	98	70	60	13	13	187	187	20	409	86	0	1	3	1	3	1	15	2	7
19	F	39	70	1,50	31,1	100	104	35,6	67	21	19	27	27	129	129	99	88	15	16	191	188	31	356	90	1	1	3	1	4	1	8	2	4
20	F	39	60	1,65	22,0	93	96	18,9	42	28	27	33	31	134	140	73	65	12	15	188	187	21	546	84	1	2	3	2	3	3	1	2	3
21	F	48	86	1,60	33,6	101	101	13,4	38	34	33	36	35	146	159	76	63	15	17	191	186	19	356	81	1	2	2	1	4	1	10	2	5
22	F	27	91	1,66	33,0	99	106	15,4	52	33	30	28	28	100	90	90	84	13	14	183	181	9	459	85	1	1	2	2	3	1	5	3	3
23	F	32	85	1,60	33,2	100	102	25,9	40	35	32	35	37	140	140	85	80	12	12	180	180	18	367	85	1	1	2	1	3	2	9	4	4
24	F	26	60	1,63	22,6	97	98	32,8	35	36	33	41	41	149	160	75	78	11	11	193	190	20	514	81	3	1	3	2	3	2	7	2	5
25	M	45	92	1,70	31,8	95	98	15,4	38	40	39	38	37	121	121	96	93	16	20	185	180	32	487	81	2	2	2	1	5	0	3	2	0
26	F	37	70	1,55	29,1	100	99	30,2	50	30	29	31	32	158	163	90	84	17	21	188	188	30	512	68	1	1	1	1	4	1	3	2	3
27	M	37	90	1,68	31,9	97	99	13,4	69	49	48	42	41	145	147	96	91	18	18	192	189	18	523	80	0	1	1	0	3	2	2	1	0
28	F	49	91	1,61	35,1	115	107	12,2	45	20	16	26	24	126	126	90	92	15	17	181	188	19	458	82	1	1	2	2	5	4	13	2	5
29	M	23	90	1,81	27,5	95	98	33,7	81	54	52	46	45	156	156	87	84	16	20	190	188	19	405	90	0	0	2	1	4	3	12	3	5
30	F	43	93	1,65	34,2	108	105	15,7	40	20	19	26	27	102	90	77	73	10	10	183	187	20	567	86	0	0	2	2	3	2	6	2	3
31	F	52	89	1,63	33,5	107	104	19,8	45	19	16	25	24	120	120	75	70	13	15	192	180	33	497	78	1	2	2	3	5	1	2	3	0
32	F	35	90	1,65	33,1	103	104	23,0	38	36	35	35	35	121	120	95	91	20	23	193	185	20	506	79	1	1	2	2	3	1	9	2	3
33	F	38	86	1,59	34,0	103	103	15,1	62	16	15	22	21	108	98	66	61	13	15	180	180	30	479	76	1	0	2	2	5	0	11	2	7
34	F	48	82	1,60	32,0	95	101	11,5	39	36	34	41	41	127	132	93	84	17	17	180	180	19	342	81	0	2	1	2	4	2	3	2	1
35	F	59	88	1,63	33,1	105	102	19,4	35	36	32	33	32	121	120	83	78	15	23	191	186	9	367	78	0	1	2	1	3	2	13	3	7
36	F	39	75	1,58	30,0	95	97	27,1	45	21	21	25	24	95	81	72	62	14	14	182	182	11	438	79	1	0	3	2	5	3	5	3	5
37	M	34	71	1,75	23,2	88	87	41,2	70	52	51	43	42	157	163	78	70	15	21	181	187	19	578	84	1	1	3	2	3	2	7	3	3
38	F	46	62	1,68	22,0	88	86	43,7	43	27	24	29	26	135	120	80	80	10	14	186	183	21	534	80	1	1	2	1	4	0	10	2	5
39	M	27	85	1,75	27,8	94	98	36,7	65	49	48	44	43	123	100	90	88	14	19	188	188	6	567	70	2	1	3	2	5	2	3	3	3
40	F	47	82	1,64	30,5	100	101	11,7	40	35	33	26	26	98	90	93	90	11	10	193	190	18	768	89	1	1	2	2	3	1	3	3	5
41	F	35	75	1,68	26,6	95	95	38,4	48	37	35	40	40	115	95	70	60	10	9	187	187	19	524	83	1	1	1	2	2	2	3	3	2
42	F	23	85	1,61	32,8	98	100	12,1	39	37	35	32	32	100	90	71	60	9	9	180	189	9	482	75	1	0	3	1	3	3	12	3	5

S4 Table. Data from the Control Group at T₁.