

Supplementary Material: Participant's data - weight, BMI, and waist circumference reductions (%) after 5 weeks of 4 Phases Methodology.

SEX	AGE	WEIGHT BASELINE (KG)	WEIGHT POST (KG)	WEIGHT LOSS (KG)	WEIGHT LOSS (%)	HEIGHT (M)	BMI BASELINE	BMI POST	BMI REDUCTION	BMI REDUCTION (%)	WC BASELINE (CM)	WC POST (CM)	WC REDUCTION (CM)	WC REDUCTION (%)
F	46,00	71,00	60,00	-11,00	-15,49%	1,65	26,08	22,04	-4,04	-15,49%	90,00	81,00	-9,00	-10,00%
F	46,00	78,00	71,00	-7,00	-8,97%	1,62	29,72	27,05	-2,67	-8,97%	97,00	91,00	-6,00	-6,19%
F	34,00	79,90	71,30	-8,60	-10,76%	1,59	31,60	28,20	-3,40	-10,76%	85,00	79,00	-6,00	-7,06%
F	62,00	90,70	83,70	-7,00	-7,72%	1,63	34,14	31,50	-2,63	-7,72%	109,00	103,00	-6,00	-5,50%
F	52,00	88,50	81,90	-6,60	-7,46%	1,53	37,81	34,99	-2,82	-7,46%	109,00	102,00	-7,00	-6,42%
F	25,00	90,40	84,00	-6,40	-7,08%	1,60	35,31	32,81	-2,50	-7,08%	107,00	101,00	-6,00	-5,61%
F	36,00	68,90	62,70	-6,20	-9,00%	1,61	26,58	24,19	-2,39	-9,00%	80,00	74,00	-6,00	-7,50%
F	33,00	98,00	91,90	-6,10	-6,22%	1,70	33,91	31,80	-2,11	-6,22%	96,00	92,00	-4,00	-4,17%
F	42,00	85,40	79,70	-5,70	-6,67%	1,63	32,14	30,00	-2,15	-6,67%	104,00	97,00	-7,00	-6,73%

SEX	AGE	WEIGHT BASELINE (KG)	WEIGHT POST (KG)	WEIGHT LOSS (KG)	WEIGHT LOSS (%)	HEIGHT (M)	BMI BASELINE	BMI POST	BMI REDUCTION	BMI REDUCTION (%)	WC BASELINE (CM)	WC POST (CM)	WC REDUCTION (CM)	WC REDUCTION (%)
F	41,00	78,10	72,80	-5,30	-6,79%	1,65	28,69	26,74	-1,95	-6,79%	93,00	89,00	-4,00	-4,30%
F	41,00	68,60	63,00	-5,60	-8,16%	1,51	30,09	27,63	-2,46	-8,16%	87,00	80,00	-7,00	-8,05%
F	22,00	77,30	72,30	-5,00	-6,47%	1,64	28,74	26,88	-1,86	-6,47%	95,00	85,00	-10,00	-10,53%
F	23,00	70,70	68,50	-2,20	-3,11%	1,55	29,43	28,51	-0,92	-3,11%	92,00	92,00	0,00	0,00%
F	28,00	66,10	64,80	-1,30	-1,97%	1,62	25,19	24,69	-0,50	-1,97%	86,00	83,00	-3,00	-3,49%
F	36,00	89,00	86,00	-3,00	-3,37%	1,58	35,65	34,45	-1,20	-3,37%	104,00	98,00	-6,00	-5,77%
F	44,00	105,40	101,30	-4,10	-3,89%	1,65	38,71	37,21	-1,51	-3,89%	117,00	107,00	-10,00	-8,55%
F	38,00	116,30	110,50	-5,80	-4,99%	1,78	36,71	34,88	-1,83	-4,99%	119,00	116,00	-3,00	-2,52%
F	39,00	82,40	76,10	-6,30	-7,65%	1,50	36,62	33,82	-2,80	-7,65%	96,00	93,00	-3,00	-3,13%
F	46,00	87,00	73,80	-13,20	-15,17%	1,60	33,98	28,83	-5,16	-15,17%	103,00	83,00	-20,00	-19,42%
F	50,00	68,50	60,00	-8,50	-12,41%	1,53	29,26	25,63	-3,63	-12,41%	83,00	77,00	-6,00	-7,23%
F	39,00	121,30	114,20	-7,10	-5,85%	1,80	37,44	35,25	-2,19	-5,85%	119,00	111,00	-8,00	-6,72%
F	59,00	103,40	96,40	-7,00	-6,77%	1,56	42,49	39,61	-2,88	-6,77%	107,00	97,00	-10,00	-9,35%
F	67,00	106,70	99,20	-7,50	-7,03%	1,62	40,66	37,80	-2,86	-7,03%	107,00	93,00	-14,00	-13,08%
F	51,00	82,50	75,50	-7,00	-8,48%	1,64	30,67	28,07	-2,60	-8,48%	98,00	93,00	-5,00	-5,10%
F	43,00	120,00	109,70	-10,30	-8,58%	1,60	46,88	42,85	-4,02	-8,58%	112,00	100,00	-12,00	-10,71%
F	28,00	96,60	87,90	-8,70	-9,01%	1,59	38,21	34,77	-3,44	-9,01%	108,00	101,00	-7,00	-6,48%

F	18,00	129,00	120,70	-8,30	-6,43%	1,69	45,17	42,26	-2,91	-6,43%	124,00	118,00	-6,00	-4,84%
F	54,00	124,70	109,10	-15,60	-12,51%	1,58	49,95	43,70	-6,25	-12,51%	124,00	114,00	-10,00	-8,06%
F	29,00	86,50	76,00	-10,50	-12,14%	1,62	32,96	28,96	-4,00	-12,14%	92,00	84,00	-8,00	-8,70%
F	35,00	95,30	85,90	-9,40	-9,86%	1,66	34,58	31,17	-3,41	-9,86%	105,00	96,00	-9,00	-8,57%
F	40,00	65,10	58,30	-6,80	-10,45%	1,54	27,45	24,58	-2,87	-10,45%	95,00	88,00	-7,00	-7,37%
F	41,00	113,50	106,90	-6,60	-5,81%	1,55	47,24	44,50	-2,75	-5,81%	114,00	109,00	-5,00	-4,39%
F	34,00	72,10	66,80	-5,30	-7,35%	1,67	25,85	23,95	-1,90	-7,35%	87,00	81,00	-6,00	-6,90%
F	50,00	114,70	104,20	-10,50	-9,15%	1,65	42,13	38,27	-3,86	-9,15%	111,00	103,00	-8,00	-7,21%
F	47,00	100,20	94,60	-5,60	-5,59%	1,70	34,67	32,73	-1,94	-5,59%	117,00	110,00	-7,00	-5,98%
F	37,00	91,70	83,70	-8,00	-8,72%	1,65	33,68	30,74	-2,94	-8,72%	95,00	86,00	-9,00	-9,47%
F	40,00	114,50	107,20	-7,30	-6,38%	1,68	40,57	37,98	-2,59	-6,38%	118,00	111,00	-7,00	-5,93%
F	64,00	119,20	110,90	-8,30	-6,96%	1,55	49,61	46,16	-3,45	-6,96%	117,00	108,00	-9,00	-7,69%
F	50,00	79,80	73,10	-6,70	-8,40%	1,62	30,41	27,85	-2,55	-8,40%	97,00	85,00	-12,00	-12,37%
F	22,00	82,50	75,00	-7,50	-9,09%	1,61	31,83	28,93	-2,89	-9,09%	85,00	79,00	-6,00	-7,06%
F	41,00	87,70	81,30	-6,40	-7,30%	1,59	34,69	32,16	-2,53	-7,30%	102,00	96,00	-6,00	-5,88%
F	40,00	106,10	96,80	-9,30	-8,77%	1,69	37,15	33,89	-3,26	-8,77%	103,00	95,50	-7,50	-7,28%

F	51,0 0	89,00	87,70	-1,30	-1,46%	1,59	35,20	34,69	-0,51	-1,46%	113,00	105,00	-8,00	-7,08%
F	27,0 0	84,60	76,80	-7,80	-9,22%	1,56	34,76	31,56	-3,21	-9,22%	105,00	96,00	-9,00	-8,57%
F	27,0 0	88,20	82,10	-6,10	-6,92%	1,59	34,89	32,47	-2,41	-6,92%	97,00	93,00	-4,00	-4,12%
F	40,0 0	82,00	71,70	-10,30	-12,56%	1,53	35,03	30,63	-4,40	-12,56%	105,00	97,50	-7,50	-7,14%
F	34,0 0	92,60	85,50	-7,10	-7,67%	1,56	38,05	35,13	-2,92	-7,67%	115,00	108,00	-7,00	-6,09%
F	26,0 0	89,70	83,00	-6,70	-7,47%	1,60	35,04	32,42	-2,62	-7,47%	95,00	90,00	-5,00	-5,26%
F	45,0 0	82,50	75,40	-7,10	-8,61%	1,52	35,71	32,64	-3,07	-8,61%	105,00	99,00	-6,00	-5,71%
F	37,0 0	135,50	129,20	-6,30	-4,65%	1,74	44,75	42,67	-2,08	-4,65%	123,00	119,00	-4,00	-3,25%
F	51,0 0	97,10	90,50	-6,60	-6,80%	1,56	39,90	37,19	-2,71	-6,80%	117,00	113,00	-4,00	-3,42%
F	46,0 0	69,70	64,60	-5,10	-7,32%	1,50	30,98	28,71	-2,27	-7,32%	112,00	108,00	-4,00	-3,57%
F	33,0 0	85,80	74,80	-11,00	-12,82%	1,65	31,52	27,47	-4,04	-12,82%	96,00	94,00	-2,00	-2,08%
F	48,0 0	74,80	69,50	-5,30	-7,09%	1,59	29,59	27,49	-2,10	-7,09%	89,50	87,00	-2,50	-2,79%
F	29,0 0	78,50	73,00	-5,50	-7,01%	1,57	31,85	29,62	-2,23	-7,01%	95,00	91,00	-4,00	-4,21%
F	36,0 0	100,00	91,90	-8,10	-8,10%	1,63	37,64	34,59	-3,05	-8,10%	105,00	101,50	-3,50	-3,33%
F	42,0 0	90,80	83,00	-7,80	-8,59%	1,62	34,60	31,63	-2,97	-8,59%	113,00	106,00	-7,00	-6,19%
F	25,0 0	69,00	63,00	-6,00	-8,70%	1,58	27,64	25,24	-2,40	-8,70%	95,00	77,00	-18,00	-18,95%

F	40,00	98,00	86,40	-11,60	-11,84%	1,68	34,72	30,61	-4,11	-11,84%	118,00	105,00	-13,00	-11,02%
F	29,00	97,50	87,00	-10,50	-10,77%	1,63	36,70	32,74	-3,95	-10,77%	105,00	99,00	-6,00	-5,71%
F	34,00	119,40	101,70	-17,70	-14,82%	1,70	41,31	35,19	-6,12	-14,82%	114,00	107,00	-7,00	-6,14%
F	30,00	90,20	80,80	-9,40	-10,42%	1,60	35,23	31,56	-3,67	-10,42%	95,00	86,00	-9,00	-9,47%
F	23,00	69,20	61,20	-8,00	-11,56%	1,56	28,44	25,15	-3,29	-11,56%	93,00	81,00	-12,00	-12,90%
F	40,00	77,10	67,00	-10,10	-13,10%	1,60	30,12	26,17	-3,95	-13,10%	95,00	88,00	-7,00	-7,37%
F	46,00	96,40	87,40	-9,00	-9,34%	1,63	36,28	32,90	-3,39	-9,34%	116,00	96,00	-20,00	-17,24%
F	52,00	109,50	99,60	-9,90	-9,04%	1,68	38,80	35,29	-3,51	-9,04%	122,00	116,00	-6,00	-4,92%
F	41,00	100,40	89,60	-10,80	-10,76%	1,64	37,33	33,31	-4,02	-10,76%	117,00	100,00	-17,00	-14,53%
F	45,00	83,60	72,10	-11,50	-13,76%	1,63	31,47	27,14	-4,33	-13,76%	100,00	84,00	-16,00	-16,00%
F	36,00	113,70	103,40	-10,30	-9,06%	1,60	44,41	40,39	-4,02	-9,06%	120,00	110,00	-10,00	-8,33%
F	22,00	120,90	111,70	-9,20	-7,61%	1,71	41,35	38,20	-3,15	-7,61%	106,00	96,00	-10,00	-9,43%
F	46,00	86,20	78,50	-7,70	-8,93%	1,57	34,97	31,85	-3,12	-8,93%	96,00	87,00	-9,00	-9,38%
F	36,00	102,60	95,30	-7,30	-7,12%	1,60	40,08	37,23	-2,85	-7,12%	124,00	119,00	-5,00	-4,03%
F	58,00	107,60	100,50	-7,10	-6,60%	1,60	42,03	39,26	-2,77	-6,60%	112,00	106,00	-6,00	-5,36%
F	43,00	101,50	94,60	-6,90	-6,80%	1,71	34,71	32,35	-2,36	-6,80%	115,00	107,00	-8,00	-6,96%

F	27,0 0	120,20	113,80	-6,40	-5,32%	1,60	46,95	44,45	-2,50	-5,32%	137,00	126,00	-11,00	-8,03%
F	44,0 0	101,50	93,20	-8,30	-8,18%	1,76	32,77	30,09	-2,68	-8,18%	105,00	97,00	-8,00	-7,62%
F	28,0 0	101,10	93,70	-7,40	-7,32%	1,55	42,08	39,00	-3,08	-7,32%	104,00	96,00	-8,00	-7,69%
F	42,0 0	82,20	75,90	-6,30	-7,66%	1,59	32,51	30,02	-2,49	-7,66%	107,00	95,00	-12,00	-11,21%
F	24,0 0	77,30	71,50	-5,80	-7,50%	1,65	28,39	26,26	-2,13	-7,50%	96,00	84,00	-12,00	-12,50%
F	52,0 0	77,20	71,60	-5,60	-7,25%	1,68	27,35	25,37	-1,98	-7,25%	98,00	85,00	-13,00	-13,27%
F	51,0 0	82,50	77,10	-5,40	-6,55%	1,56	33,90	31,68	-2,22	-6,55%	122,00	101,00	-21,00	-17,21%
F	58,0 0	70,50	65,20	-5,30	-7,52%	1,52	30,51	28,22	-2,29	-7,52%	93,00	86,00	-7,00	-7,53%
F	52,0 0	80,40	76,10	-4,30	-5,35%	1,55	33,47	31,68	-1,79	-5,35%	102,00	96,00	-6,00	-5,88%
F	36,0 0	75,00	63,20	-11,80	-15,73%	1,60	29,30	24,69	-4,61	-15,73%	102,00	86,00	-16,00	-15,69%
F	26,0 0	122,40	112,40	-10,00	-8,17%	1,69	42,86	39,35	-3,50	-8,17%	134,00	126,00	-8,00	-5,97%
F	53,0 0	90,20	79,70	-10,50	-11,64%	1,70	31,21	27,58	-3,63	-11,64%	108,00	90,00	-18,00	-16,67%
F	32,0 0	95,60	83,50	-12,10	-12,66%	1,67	34,28	29,94	-4,34	-12,66%	111,00	92,00	-19,00	-17,12%
F	66,0 0	114,10	102,00	-12,10	-10,60%	1,72	38,57	34,48	-4,09	-10,60%	118,00	105,00	-13,00	-11,02%
F	28,0 0	101,10	86,00	-15,10	-14,94%	1,75	33,01	28,08	-4,93	-14,94%	136,00	105,00	-31,00	-22,79%
F	29,0 0	82,20	70,10	-12,10	-14,72%	1,63	30,94	26,38	-4,55	-14,72%	104,00	84,00	-20,00	-19,23%

F	37,00	82,00	76,30	-5,70	-6,95%	1,67	29,40	27,36	-2,04	-6,95%	109,00	103,00	-6,00	-5,50%
F	25,00	97,90	88,40	-9,50	-9,70%	1,58	39,22	35,41	-3,81	-9,70%	120,00	115,00	-5,00	-4,17%
F	40,00	137,30	124,40	-12,90	-9,40%	1,76	44,32	40,16	-4,16	-9,40%	136,00	127,00	-9,00	-6,62%
F	31,00	68,90	64,20	-4,70	-6,82%	1,64	25,62	23,87	-1,75	-6,82%	90,00	84,00	-6,00	-6,67%
F	24,00	113,60	104,80	-8,80	-7,75%	1,70	39,31	36,26	-3,04	-7,75%	111,00	109,50	-1,50	-1,35%
F	61,00	65,40	55,10	-10,30	-15,75%	1,52	28,31	23,85	-4,46	-15,75%	91,00	76,00	-15,00	-16,48%
F	27,00	105,90	97,50	-8,40	-7,93%	1,68	37,52	34,55	-2,98	-7,93%	115,00	111,00	-4,00	-3,48%
F	37,00	72,70	67,10	-5,60	-7,70%	1,70	25,16	23,22	-1,94	-7,70%	98,00	94,00	-4,00	-4,08%
F	38,00	73,00	67,30	-5,70	-7,81%	1,50	32,44	29,91	-2,53	-7,81%	105,00	96,00	-9,00	-8,57%
F	39,00	86,70	78,60	-8,10	-9,34%	1,56	35,63	32,30	-3,33	-9,34%	114,00	106,00	-8,00	-7,02%
F	35,00	129,80	114,10	-15,70	-12,10%	1,72	43,88	38,57	-5,31	-12,10%	131,50	121,50	-10,00	-7,60%
F	38,00	78,70	71,50	-7,20	-9,15%	1,71	26,91	24,45	-2,46	-9,15%	95,00	85,00	-10,00	-10,53%
F	36,00	73,80	66,60	-7,20	-9,76%	1,63	27,78	25,07	-2,71	-9,76%	88,00	83,00	-5,00	-5,68%
F	29,00	77,20	70,60	-6,60	-8,55%	1,65	28,36	25,93	-2,42	-8,55%	84,50	75,30	-9,20	-10,89%
F	35,00	65,10	59,50	-5,60	-8,60%	1,61	25,11	22,95	-2,16	-8,60%	77,50	71,50	-6,00	-7,74%
F	53,00	68,90	63,40	-5,50	-7,98%	1,76	22,24	20,47	-1,78	-7,98%	91,50	86,00	-5,50	-6,01%

F	21,00	82,10	74,70	-7,40	-9,01%	1,85	23,99	21,83	-2,16	-9,01%	92,00	86,00	-6,00	-6,52%
F	24,00	77,90	71,20	-6,70	-8,60%	1,69	27,27	24,93	-2,35	-8,60%	86,00	81,00	-5,00	-5,81%
F	30,00	74,40	68,40	-6,00	-8,06%	1,70	25,74	23,67	-2,08	-8,06%	89,00	81,00	-8,00	-8,99%
F	45,00	69,20	60,40	-8,80	-12,72%	1,58	27,72	24,19	-3,53	-12,72%	105,00	96,00	-9,00	-8,57%
F	42,00	68,50	62,50	-6,00	-8,76%	1,63	25,78	23,52	-2,26	-8,76%	93,20	90,00	-3,20	-3,43%
F	63,00	84,70	77,70	-7,00	-8,26%	1,59	33,50	30,73	-2,77	-8,26%	122,00	112,00	-10,00	-8,20%
F	42,00	91,40	84,10	-7,30	-7,99%	1,67	32,77	30,16	-2,62	-7,99%	106,00	100,00	-6,00	-5,66%
F	39,00	117,50	109,60	-7,90	-6,72%	1,78	37,08	34,59	-2,49	-6,72%	131,00	128,50	-2,50	-1,91%
F	23,00	84,30	74,40	-9,90	-11,74%	1,57	34,20	30,18	-4,02	-11,74%	98,00	90,00	-8,00	-8,16%
F	46,00	90,00	81,80	-8,20	-9,11%	1,62	34,29	31,17	-3,12	-9,11%	91,00	89,00	-2,00	-2,20%
F	58,00	98,00	89,80	-8,20	-8,37%	1,58	39,26	35,97	-3,28	-8,37%	110,00	108,50	-1,50	-1,36%
F	45,00	77,50	71,90	-5,60	-7,23%	1,65	28,47	26,41	-2,06	-7,23%	81,00	76,00	-5,00	-6,17%
F	54,00	89,00	81,00	-8,00	-8,99%	1,61	34,34	31,25	-3,09	-8,99%	100,00	91,00	-9,00	-9,00%
F	20,00	80,30	70,60	-9,70	-12,08%	1,63	30,22	26,57	-3,65	-12,08%	90,00	80,00	-10,00	-11,11%
F	52,00	100,70	90,50	-10,20	-10,13%	1,69	35,26	31,69	-3,57	-10,13%	111,00	100,00	-11,00	-9,91%
F	40,00	80,30	74,50	-5,80	-7,22%	1,62	30,60	28,39	-2,21	-7,22%	89,00	82,00	-7,00	-7,87%

F	45,0 0	111,30	105,10	-6,20	-5,57%	1,78	35,13	33,17	-1,96	-5,57%	110,00	104,00	-6,00	-5,45%
F	32,0 0	99,30	90,80	-8,50	-8,56%	1,68	35,18	32,17	-3,01	-8,56%	105,00	91,00	-14,00	-13,33%
F	39,0 0	113,30	106,80	-6,50	-5,74%	1,73	37,86	35,68	-2,17	-5,74%	115,00	115,00	0,00	0,00%
F	48,0 0	63,70	56,50	-7,20	-11,30%	1,60	24,88	22,07	-2,81	-11,30%	77,00	73,00	-4,00	-5,19%
F	39,0 0	82,30	75,30	-7,00	-8,51%	1,58	32,97	30,16	-2,80	-8,51%	99,00	87,00	-12,00	-12,12%
F	42,0 0	71,20	65,60	-5,60	-7,87%	1,56	29,26	26,96	-2,30	-7,87%	92,00	81,00	-11,00	-11,96%
F	50,0 0	126,20	116,70	-9,50	-7,53%	1,85	36,87	34,10	-2,78	-7,53%	124,00	119,00	-5,00	-4,03%
F	36,0 0	115,60	106,90	-8,70	-7,53%	1,78	36,49	33,74	-2,75	-7,53%	118,00	112,00	-6,00	-5,08%
F	30,0 0	118,60	109,90	-8,70	-7,34%	1,76	38,29	35,48	-2,81	-7,34%	120,00	112,00	-8,00	-6,67%
F	18,0 0	117,10	106,60	-10,50	-8,97%	1,80	36,14	32,90	-3,24	-8,97%	120,00	109,00	-11,00	-9,17%
F	48,0 0	137,70	127,70	-10,00	-7,26%	1,80	42,50	39,41	-3,09	-7,26%	127,00	114,00	-13,00	-10,24%
F	36,0 0	94,40	84,60	-9,80	-10,38%	1,63	35,53	31,84	-3,69	-10,38%	102,00	95,00	-7,00	-6,86%
F	19,0 0	74,10	71,10	-3,00	-4,05%	1,74	24,47	23,48	-0,99	-4,05%	81,00	76,00	-5,00	-6,17%
F	37,0 0	85,10	77,90	-7,20	-8,46%	1,88	24,08	22,04	-2,04	-8,46%	99,00	89,00	-10,00	-10,10%
F	23,0 0	88,50	82,30	-6,20	-7,01%	1,61	34,14	31,75	-2,39	-7,01%	108,00	99,00	-9,00	-8,33%
F	36,0 0	97,70	94,40	-3,30	-3,38%	1,69	34,21	33,05	-1,16	-3,38%	109,00	105,00	-4,00	-3,67%

F	30,00	88,00	80,80	-7,20	-8,18%	1,63	33,12	30,41	-2,71	-8,18%	97,00	89,00	-8,00	-8,25%
F	21,00	98,40	90,30	-8,10	-8,23%	1,70	34,05	31,25	-2,80	-8,23%	99,00	92,00	-7,00	-7,07%
F	49,00	61,40	56,43	-4,97	-8,09%	1,72	20,75	19,07	-1,68	-8,09%	83,50	78,50	-5,00	-5,99%
F	36,00	80,00	72,60	-7,40	-9,25%	1,75	26,12	23,71	-2,42	-9,25%	99,00	93,00	-6,00	-6,06%
F	21,00	61,00	56,00	-5,00	-8,20%	1,70	21,11	19,38	-1,73	-8,20%	85,00	78,00	-7,00	-8,24%
F	38,00	75,60	69,60	-6,00	-7,94%	1,60	29,53	27,19	-2,34	-7,94%	90,00	85,00	-5,00	-5,56%
F	49,00	124,10	108,30	-15,80	-12,73%	1,76	40,06	34,96	-5,10	-12,73%	124,00	117,00	-7,00	-5,65%
F	45,00	84,90	78,00	-6,90	-8,13%	1,66	30,81	28,31	-2,50	-8,13%	109,00	99,00	-10,00	-9,17%
F	28,00	60,70	55,50	-5,20	-8,57%	1,60	23,71	21,68	-2,03	-8,57%	83,00	79,00	-4,00	-4,82%
F	35,00	88,80	82,70	-6,10	-6,87%	1,75	29,00	27,00	-1,99	-6,87%	99,50	94,50	-5,00	-5,03%
F	31,00	95,70	89,50	-6,20	-6,48%	1,73	31,98	29,90	-2,07	-6,48%	108,50	103,50	-5,00	-4,61%
F	28,00	92,40	86,60	-5,80	-6,28%	1,74	30,52	28,60	-1,92	-6,28%	111,00	105,00	-6,00	-5,41%
F	29,00	76,20	73,10	-3,10	-4,07%	1,70	26,37	25,29	-1,07	-4,07%	99,50	96,00	-3,50	-3,52%
F	47,00	76,00	69,00	-7,00	-9,21%	1,53	32,47	29,48	-2,99	-9,21%	99,00	95,00	-4,00	-4,04%
F	42,00	86,00	78,00	-8,00	-9,30%	1,63	32,37	29,36	-3,01	-9,30%	101,50	96,50	-5,00	-4,93%
F	18,00	97,30	89,00	-8,30	-8,53%	1,71	33,28	30,44	-2,84	-8,53%	98,00	88,00	-10,00	-10,20%

F	41,0 0	81,30	73,10	-8,20	-10,09%	1,59	32,16	28,91	-3,24	-10,09%	88,00	82,00	-6,00	-6,82%
F	56,0 0	79,10	73,90	-5,20	-6,57%	1,79	24,69	23,06	-1,62	-6,57%	92,00	87,00	-5,00	-5,43%
F	36,0 0	66,10	60,00	-6,10	-9,23%	1,53	28,24	25,63	-2,61	-9,23%	83,00	76,00	-7,00	-8,43%
F	28,0 0	77,10	72,70	-4,40	-5,71%	1,60	30,12	28,40	-1,72	-5,71%	88,00	83,00	-5,00	-5,68%
F	41,0 0	90,60	85,60	-5,00	-5,52%	1,69	31,72	29,97	-1,75	-5,52%	88,00	84,00	-4,00	-4,55%
F	36,0 0	83,60	75,30	-8,30	-9,93%	1,56	34,35	30,94	-3,41	-9,93%	99,00	92,00	-7,00	-7,07%
F	25,0 0	71,20	64,40	-6,80	-9,55%	1,59	28,16	25,47	-2,69	-9,55%	95,00	87,00	-8,00	-8,42%
F	22,0 0	124,20	111,90	-12,30	-9,90%	1,83	37,09	33,41	-3,67	-9,90%	127,00	116,00	-11,00	-8,66%
F	35,0 0	165,50	154,20	-11,30	-6,83%	1,90	45,84	42,71	-3,13	-6,83%	155,00	148,00	-7,00	-4,52%
F	18,0 0	89,00	82,80	-6,20	-6,97%	1,63	33,50	31,16	-2,33	-6,97%	105,00	99,00	-6,00	-5,71%
F	42,0 0	164,40	154,40	-10,00	-6,08%	1,82	49,63	46,61	-3,02	-6,08%	136,00	128,00	-8,00	-5,88%
F	49,0 0	83,60	78,00	-5,60	-6,70%	1,62	31,85	29,72	-2,13	-6,70%	103,00	98,00	-5,00	-4,85%
F	43,0 0	55,70	47,30	-8,40	-15,08%	1,52	24,11	20,47	-3,64	-15,08%	86,00	80,00	-6,00	-6,98%
F	22,0 0	84,10	79,00	-5,10	-6,06%	1,51	36,88	34,65	-2,24	-6,06%	100,00	99,00	-1,00	-1,00%
F	44,0 0	61,90	54,20	-7,70	-12,44%	1,50	27,51	24,09	-3,42	-12,44%	93,00	84,00	-9,00	-9,68%
F	51,0 0	75,60	70,60	-5,00	-6,61%	1,66	27,44	25,62	-1,81	-6,61%	93,00	88,00	-5,00	-5,38%

F	37,0 0	62,30	57,10	-5,20	-8,35%	1,76	20,11	18,43	-1,68	-8,35%	89,00	84,00	-5,00	-5,62%
F	48,0 0	80,90	73,90	-7,00	-8,65%	1,72	27,35	24,98	-2,37	-8,65%	102,00	98,00	-4,00	-3,92%
F	44,0 0	139,90	127,70	-12,20	-8,72%	1,61	53,97	49,27	-4,71	-8,72%	136,00	120,00	-16,00	-11,76%
F	39,0 0	95,00	86,30	-8,70	-9,16%	1,73	31,74	28,83	-2,91	-9,16%	107,00	96,00	-11,00	-10,28%
F	52,0 0	73,50	65,50	-8,00	-10,88%	1,55	30,59	27,26	-3,33	-10,88%	93,00	88,00	-5,00	-5,38%
F	46,0 0	111,00	104,10	-6,90	-6,22%	1,76	35,83	33,61	-2,23	-6,22%	115,00	109,00	-6,00	-5,22%
F	39,0 0	90,50	84,20	-6,30	-6,96%	1,60	35,35	32,89	-2,46	-6,96%	100,00	98,00	-2,00	-2,00%
F	47,0 0	74,20	68,10	-6,10	-8,22%	1,63	27,93	25,63	-2,30	-8,22%	90,00	81,00	-9,00	-10,00%
F	44,0 0	89,80	83,80	-6,00	-6,68%	1,67	32,20	30,05	-2,15	-6,68%	120,00	116,00	-4,00	-3,33%
F	43,0 0	105,10	99,10	-6,00	-5,71%	1,68	37,24	35,11	-2,13	-5,71%	114,00	107,00	-7,00	-6,14%
F	30,0 0	72,40	66,80	-5,60	-7,73%	1,72	24,47	22,58	-1,89	-7,73%	89,00	82,00	-7,00	-7,87%
F	43,0 0	108,70	98,40	-10,30	-9,48%	1,70	37,61	34,05	-3,56	-9,48%	110,00	105,00	-5,00	-4,55%
F	23,0 0	87,40	80,20	-7,20	-8,24%	1,55	36,38	33,38	-3,00	-8,24%	106,00	100,00	-6,00	-5,66%
F	29,0 0	99,20	93,10	-6,10	-6,15%	1,71	33,92	31,84	-2,09	-6,15%	104,00	100,00	-4,00	-3,85%
F	27,0 0	91,40	83,70	-7,70	-8,42%	1,60	35,70	32,70	-3,01	-8,42%	101,00	90,00	-11,00	-10,89%
F	39,0 0	62,50	57,70	-4,80	-7,68%	1,57	25,36	23,41	-1,95	-7,68%	81,00	71,00	-10,00	-12,35%

F	30,00	94,90	85,60	-9,30	-9,80%	1,85	27,73	25,01	-2,72	-9,80%	104,00	94,00	-10,00	-9,62%
F	34,00	85,20	77,20	-8,00	-9,39%	1,70	29,48	26,71	-2,77	-9,39%	96,00	89,00	-7,00	-7,29%
F	41,00	120,50	114,50	-6,00	-4,98%	1,74	39,80	37,82	-1,98	-4,98%	127,00	123,00	-4,00	-3,15%
F	43,00	67,60	61,40	-6,20	-9,17%	1,64	25,13	22,83	-2,31	-9,17%	77,00	74,00	-3,00	-3,90%
F	49,00	105,40	97,60	-7,80	-7,40%	1,68	37,34	34,58	-2,76	-7,40%	120,00	116,00	-4,00	-3,33%
F	65,00	93,20	88,20	-5,00	-5,36%	1,63	35,08	33,20	-1,88	-5,36%	107,00	103,00	-4,00	-3,74%
F	42,00	80,10	75,20	-4,90	-6,12%	1,67	28,72	26,96	-1,76	-6,12%	83,00	78,00	-5,00	-6,02%
F	34,00	93,40	86,10	-7,30	-7,82%	1,74	30,85	28,44	-2,41	-7,82%	100,00	91,00	-9,00	-9,00%
F	35,00	124,30	111,90	-12,40	-9,98%	1,88	35,17	31,66	-3,51	-9,98%	124,00	110,00	-14,00	-11,29%
F	39,00	62,40	55,30	-7,10	-11,38%	1,61	24,07	21,33	-2,74	-11,38%	91,00	78,00	-13,00	-14,29%
F	32,00	77,20	73,20	-4,00	-5,18%	1,67	27,68	26,25	-1,43	-5,18%	83,00	79,00	-4,00	-4,82%
F	28,00	60,50	52,60	-7,90	-13,06%	1,63	22,77	19,80	-2,97	-13,06%	77,00	69,00	-8,00	-10,39%
F	64,00	78,10	71,40	-6,70	-8,58%	1,63	29,40	26,87	-2,52	-8,58%	100,00	91,00	-9,00	-9,00%
F	38,00	91,40	83,90	-7,50	-8,21%	1,70	31,63	29,03	-2,60	-8,21%	105,00	97,00	-8,00	-7,62%
F	34,00	114,90	106,40	-8,50	-7,40%	1,72	38,84	35,97	-2,87	-7,40%	113,00	102,00	-11,00	-9,73%
F	30,00	72,40	66,80	-5,60	-7,73%	1,74	23,91	22,06	-1,85	-7,73%	89,00	82,00	-7,00	-7,87%

F	53,00	128,70	118,40	-10,30	-8,00%	1,52	55,70	51,25	-4,46	-8,00%	120,00	115,00	-5,00	-4,17%
F	23,00	87,40	80,20	-7,20	-8,24%	1,73	29,20	26,80	-2,41	-8,24%	106,00	100,00	-6,00	-5,66%
F	29,00	99,20	93,10	-6,10	-6,15%	1,79	30,96	29,06	-1,90	-6,15%	104,00	100,00	-4,00	-3,85%
F	27,00	91,40	83,70	-7,70	-8,42%	1,69	32,00	29,31	-2,70	-8,42%	109,00	98,00	-11,00	-10,09%
F	39,00	62,50	57,70	-4,80	-7,68%	1,58	25,04	23,11	-1,92	-7,68%	81,00	71,00	-10,00	-12,35%
F	34,00	71,00	60,00	-11,00	-15,49%	1,65	26,08	22,04	-4,04	-15,49%	90,00	81,00	-9,00	-10,00%
F	44,00	78,00	71,00	-7,00	-8,97%	1,62	29,72	27,05	-2,67	-8,97%	97,00	91,00	-6,00	-6,19%
F	46,00	89,90	81,30	-8,60	-9,57%	1,59	35,56	32,16	-3,40	-9,57%	85,00	79,00	-6,00	-7,06%
F	61,00	93,70	86,70	-7,00	-7,47%	1,64	34,84	32,24	-2,60	-7,47%	109,00	103,00	-6,00	-5,50%
F	51,00	78,50	80,90	2,40	3,06%	1,61	30,28	31,21	0,93	3,06%	109,00	102,00	-7,00	-6,42%
F	25,00	91,40	85,00	-6,40	-7,00%	1,70	31,63	29,41	-2,21	-7,00%	97,00	91,00	-6,00	-6,19%
F	24,00	70,90	64,70	-6,20	-8,74%	1,61	27,35	24,96	-2,39	-8,74%	90,00	84,00	-6,00	-6,67%
F	32,00	98,00	91,90	-6,10	-6,22%	1,67	35,14	32,95	-2,19	-6,22%	96,00	92,00	-4,00	-4,17%
F	29,00	84,40	78,70	-5,70	-6,75%	1,63	31,77	29,62	-2,15	-6,75%	104,00	97,00	-7,00	-6,73%
F	40,00	78,10	72,80	-5,30	-6,79%	1,65	28,69	26,74	-1,95	-6,79%	83,00	79,00	-4,00	-4,82%
F	42,00	69,60	64,00	-5,60	-8,05%	1,85	20,34	18,70	-1,64	-8,05%	87,00	80,00	-7,00	-8,05%

F	24,0 0	76,30	71,30	-5,00	-6,55%	1,64	28,37	26,51	-1,86	-6,55%	95,00	85,00	-10,00	-10,53%
F	22,0 0	70,70	68,50	-2,20	-3,11%	1,55	29,43	28,51	-0,92	-3,11%	92,00	92,00	0,00	0,00%
F	28,0 0	65,10	63,80	-1,30	-2,00%	1,62	24,81	24,31	-0,50	-2,00%	86,00	83,00	-3,00	-3,49%
F	36,0 0	109,00	106,00	-3,00	-2,75%	1,74	36,00	35,01	-0,99	-2,75%	104,00	98,00	-6,00	-5,77%
F	39,0 0	114,40	110,30	-4,10	-3,58%	1,76	36,93	35,61	-1,32	-3,58%	117,00	107,00	-10,00	-8,55%
F	36,0 0	124,30	118,50	-5,80	-4,67%	1,81	37,94	36,17	-1,77	-4,67%	119,00	116,00	-3,00	-2,52%
F	40,0 0	82,40	76,10	-6,30	-7,65%	1,71	28,18	26,03	-2,15	-7,65%	96,00	93,00	-3,00	-3,13%
F	42,0 0	85,00	71,80	-13,20	-15,53%	1,60	33,20	28,05	-5,16	-15,53%	103,00	83,00	-20,00	-19,42%
F	52,0 0	129,50	121,00	-8,50	-6,56%	1,78	40,87	38,19	-2,68	-6,56%	123,00	117,00	-6,00	-4,88%
F	38,0 0	120,30	113,20	-7,10	-5,90%	1,71	41,14	38,71	-2,43	-5,90%	119,00	111,00	-8,00	-6,72%
F	59,0 0	94,40	87,40	-7,00	-7,42%	1,68	33,45	30,97	-2,48	-7,42%	107,00	97,00	-10,00	-9,35%
F	65,0 0	104,70	97,20	-7,50	-7,16%	1,62	39,89	37,04	-2,86	-7,16%	107,00	93,00	-14,00	-13,08%
F	52,0 0	83,50	76,50	-7,00	-8,38%	1,64	31,05	28,44	-2,60	-8,38%	98,00	93,00	-5,00	-5,10%
F	45,0 0	100,20	89,40	-10,80	-10,78%	1,60	39,14	34,92	-4,22	-10,78%	99,00	90,00	-9,00	-9,09%
F	27,0 0	106,90	97,30	-9,60	-8,98%	1,73	35,72	32,51	-3,21	-8,98%	108,00	101,00	-7,00	-6,48%
F	19,0 0	110,00	101,70	-8,30	-7,55%	1,69	38,51	35,61	-2,91	-7,55%	124,00	118,00	-6,00	-4,84%

F	52,00	104,20	89,10	-15,10	-14,49%	1,83	31,11	26,61	-4,51	-14,49%	124,00	114,00	-10,00	-8,06%
F	24,00	87,50	77,00	-10,50	-12,00%	1,62	33,34	29,34	-4,00	-12,00%	92,00	84,00	-8,00	-8,70%
F	25,00	85,30	75,90	-9,40	-11,02%	1,66	30,96	27,54	-3,41	-11,02%	105,00	96,00	-9,00	-8,57%
F	35,00	65,90	58,80	-7,10	-10,77%	1,84	19,46	17,37	-2,10	-10,77%	95,00	88,00	-7,00	-7,37%
F	41,00	122,50	115,90	-6,60	-5,39%	1,83	36,58	34,61	-1,97	-5,39%	114,00	109,00	-5,00	-4,39%
F	35,00	72,70	66,20	-6,50	-8,94%	1,67	26,07	23,74	-2,33	-8,94%	87,00	81,00	-6,00	-6,90%
F	52,00	116,10	105,80	-10,30	-8,87%	1,72	39,24	35,76	-3,48	-8,87%	120,00	112,00	-8,00	-6,67%
F	46,00	103,20	97,60	-5,60	-5,43%	1,70	35,71	33,77	-1,94	-5,43%	107,00	100,00	-7,00	-6,54%
F	33,00	91,20	83,10	-8,10	-8,88%	1,65	33,50	30,52	-2,98	-8,88%	99,00	90,00	-9,00	-9,09%
F	42,00	135,50	128,20	-7,30	-5,39%	1,68	48,01	45,42	-2,59	-5,39%	118,00	111,00	-7,00	-5,93%
F	59,00	129,90	121,70	-8,20	-6,31%	1,70	44,95	42,11	-2,84	-6,31%	127,00	118,00	-9,00	-7,09%
F	51,00	77,80	71,10	-6,70	-8,61%	1,62	29,64	27,09	-2,55	-8,61%	97,00	85,00	-12,00	-12,37%
F	22,00	85,50	78,40	-7,10	-8,30%	1,61	32,98	30,25	-2,74	-8,30%	90,00	84,00	-6,00	-6,67%
F	43,00	107,20	101,50	-5,70	-5,32%	1,67	38,44	36,39	-2,04	-5,32%	112,00	106,00	-6,00	-5,36%
F	39,00	114,10	104,80	-9,30	-8,15%	1,69	39,95	36,69	-3,26	-8,15%	103,00	95,50	-7,50	-7,28%
F	48,00	89,90	87,20	-2,70	-3,00%	1,73	30,04	29,14	-0,90	-3,00%	113,00	105,00	-8,00	-7,08%

F	24,00	84,10	76,30	-7,80	-9,27%	1,74	27,78	25,20	-2,58	-9,27%	105,00	96,00	-9,00	-8,57%
F	27,00	90,20	84,90	-5,30	-5,88%	1,59	35,68	33,58	-2,10	-5,88%	97,00	93,00	-4,00	-4,12%
F	38,00	102,50	91,90	-10,60	-10,34%	1,67	36,75	32,95	-3,80	-10,34%	105,00	97,50	-7,50	-7,14%
F	33,00	92,60	82,50	-10,10	-10,91%	1,89	25,92	23,10	-2,83	-10,91%	115,00	108,00	-7,00	-6,09%
F	26,00	91,30	85,40	-5,90	-6,46%	1,68	32,35	30,26	-2,09	-6,46%	95,00	90,00	-5,00	-5,26%
F	39,00	85,30	78,80	-6,50	-7,62%	1,52	36,92	34,11	-2,81	-7,62%	105,00	99,00	-6,00	-5,71%
F	36,00	125,50	119,50	-6,00	-4,78%	1,79	39,17	37,30	-1,87	-4,78%	123,00	119,00	-4,00	-3,25%
F	43,00	107,90	100,80	-7,10	-6,58%	1,75	35,23	32,91	-2,32	-6,58%	117,00	113,00	-4,00	-3,42%
F	52,00	117,10	112,60	-4,50	-3,84%	1,78	36,96	35,54	-1,42	-3,84%	117,00	113,00	-4,00	-3,42%
F	34,00	85,20	74,90	-10,30	-12,09%	1,65	31,29	27,51	-3,78	-12,09%	96,00	94,00	-2,00	-2,08%
M	28,00	97,00	92,00	-5,00	-5,15%	1,89	27,15	25,76	-1,39	-5,12%	96,00	93,00	-3,00	-3,13%
M	16,00	87,20	78,90	-8,30	-9,52%	1,73	29,14	26,36	-2,78	-9,54%	94,00	88,00	-6,00	-6,38%
M	38,00	96,50	88,60	-7,90	-8,19%	1,65	35,45	32,54	-2,91	-8,21%	109,00	102,00	-7,00	-6,42%
M	30,00	170,00	151,50	-18,50	-10,88%	1,62	64,78	57,73	-7,05	-10,88%	145,00	138,00	-7,00	-4,83%
M	34,00	114,20	103,70	-10,50	-9,19%	1,72	38,60	35,05	-3,55	-9,20%	122,00	117,00	-5,00	-4,10%
M	30,00	88,60	79,20	-9,40	-10,61%	1,78	27,96	25,00	-2,96	-10,59%	109,00	99,00	-10,00	-9,17%

M	34,0 0	105,00	96,30	-8,70	-8,29%	1,84	31,01	28,44	-2,57	-8,29%	116,00	107,00	-9,00	-7,76%
M	49,0 0	123,20	114,90	-8,30	-6,74%	1,80	38,02	35,46	-2,56	-6,73%	126,00	124,00	-2,00	-1,59%
M	27,0 0	106,70	98,40	-8,30	-7,78%	1,80	32,93	30,37	-2,56	-7,77%	109,00	103,00	-6,00	-5,50%
M	46,0 0	100,90	93,70	-7,20	-7,14%	1,78	31,85	29,57	-2,28	-7,16%	114,00	108,00	-6,00	-5,26%
M	33,0 0	80,90	70,30	-10,60	-13,10%	1,73	27,03	23,49	-3,54	-13,10%	95,00	82,00	-13,00	-13,68%
M	33,0 0	113,90	104,50	-9,40	-8,25%	1,75	37,19	34,12	-3,07	-8,25%	114,00	109,00	-5,00	-4,39%
M	40,0 0	123,00	114,20	-8,80	-7,15%	1,78	38,82	36,04	-2,78	-7,16%	120,00	113,00	-7,00	-5,83%
M	30,0 0	73,10	67,00	-6,10	-8,34%	1,60	28,55	26,17	-2,38	-8,34%	87,00	82,00	-5,00	-5,75%
M	44,0 0	115,80	107,00	-8,80	-7,60%	1,87	33,12	30,60	-2,52	-7,61%	113,00	104,00	-9,00	-7,96%
M	51,0 0	112,00	105,20	-6,80	-6,07%	1,79	34,96	32,83	-2,13	-6,09%	118,00	110,00	-8,00	-6,78%
M	36,0 0	77,00	70,80	-6,20	-8,05%	1,68	27,28	25,09	-2,19	-8,03%	100,00	94,00	-6,00	-6,00%
M	28,0 0	108,20	101,10	-7,10	-6,56%	1,75	35,33	33,01	-2,32	-6,57%	117,00	107,00	-10,00	-8,55%
M	35,0 0	102,10	96,00	-6,10	-5,97%	1,76	32,96	30,99	-1,97	-5,98%	104,00	99,00	-5,00	-4,81%
M	42,0 0	121,10	106,50	-14,60	-12,06%	1,80	37,38	32,87	-4,51	-12,07%	133,00	122,00	-11,00	-8,27%
M	26,0 0	146,90	138,20	-8,70	-5,92%	1,82	44,35	41,72	-2,63	-5,93%	127,00	122,00	-5,00	-3,94%
M	31,0 0	136,80	128,70	-8,10	-5,92%	1,96	35,61	33,50	-2,11	-5,93%	127,00	118,00	-9,00	-7,09%

M	18,00	130,50	121,90	-8,60	-6,59%	1,86	37,72	35,24	-2,48	-6,57%	121,00	116,00	-5,00	-4,13%
M	34,00	91,60	85,90	-5,70	-6,22%	1,77	29,24	27,42	-1,82	-6,22%	101,00	94,00	-7,00	-6,93%
M	35,00	127,00	112,30	-14,70	-11,57%	1,89	35,55	31,44	-4,11	-11,56%	122,00	101,00	-21,00	-17,21%
M	58,00	118,10	101,40	-16,70	-14,14%	1,75	38,56	33,11	-5,45	-14,13%	136,00	117,00	-19,00	-13,97%
M	35,00	98,30	80,40	-17,90	-18,21%	1,72	33,23	27,18	-6,05	-18,21%	112,00	94,00	-18,00	-16,07%
M	29,00	100,80	90,30	-10,50	-10,42%	1,80	31,11	27,87	-3,24	-10,41%	104,00	96,50	-7,50	-7,21%
M	51,00	140,00	131,00	-9,00	-6,43%	1,80	43,21	40,43	-2,78	-6,43%	140,00	131,00	-9,00	-6,43%
M	40,00	137,30	124,40	-12,90	-9,40%	1,80	42,38	38,40	-3,98	-9,39%	136,00	127,00	-9,00	-6,62%
M	30,00	180,10	166,00	-14,10	-7,83%	1,78	56,84	52,39	-4,45	-7,83%	158,00	153,00	-5,00	-3,16%
M	31,00	91,40	83,00	-8,40	-9,19%	1,77	29,17	26,49	-2,68	-9,19%	97,00	89,00	-8,00	-8,25%
M	45,00	128,00	117,00	-11,00	-8,59%	1,79	39,95	36,52	-3,43	-8,59%	133,00	122,00	-11,00	-8,27%
M	26,00	78,30	71,00	-7,30	-9,32%	1,74	25,86	23,45	-2,41	-9,32%	101,00	93,00	-8,00	-7,92%
M	27,00	92,40	83,90	-8,50	-9,20%	1,77	29,49	26,78	-2,71	-9,19%	106,00	94,00	-12,00	-11,32%
M	54,00	78,00	71,40	-6,60	-8,46%	1,75	25,47	23,31	-2,16	-8,48%	101,00	92,00	-9,00	-8,91%
M	41,00	134,00	121,30	-12,70	-9,48%	1,91	36,73	33,25	-3,48	-9,47%	129,00	119,00	-10,00	-7,75%
M	31,00	89,40	80,60	-8,80	-9,84%	1,74	29,53	26,62	-2,91	-9,85%	102,00	94,00	-8,00	-7,84%

M	32,00	96,70	90,75	-5,95	-6,15%	1,75	31,58	29,63	-1,95	-6,17%	111,00	104,50	-6,50	-5,86%
M	30,00	88,00	77,90	-10,10	-11,48%	1,74	29,07	25,73	-3,34	-11,49%	110,00	100,00	-10,00	-9,09%
M	35,00	87,20	78,50	-8,70	-9,98%	1,75	28,47	25,63	-2,84	-9,98%	100,00	98,00	-2,00	-2,00%
M	37,00	99,80	93,10	-6,70	-6,71%	1,70	34,53	32,21	-2,32	-6,72%	111,00	105,00	-6,00	-5,41%
M	20,00	119,70	114,80	-4,90	-4,09%	1,73	39,99	38,36	-1,63	-4,08%	125,00	117,00	-8,00	-6,40%
M	49,00	90,90	83,70	-7,20	-7,92%	1,55	37,84	34,84	-3,00	-7,93%	105,00	96,00	-9,00	-8,57%
M	41,00	92,40	85,40	-7,00	-7,58%	1,58	37,01	34,21	-2,80	-7,57%	111,00	105,00	-6,00	-5,41%
M	37,00	121,70	113,30	-8,40	-6,90%	1,77	38,85	36,16	-2,69	-6,92%	121,00	117,00	-4,00	-3,31%
M	27,00	108,30	98,30	-10,00	-9,23%	1,61	41,78	37,92	-3,86	-9,24%	129,00	120,00	-9,00	-6,98%
M	21,00	103,70	93,40	-10,30	-9,93%	1,77	33,10	29,81	-3,29	-9,94%	110,00	106,00	-4,00	-3,64%
M	42,00	82,50	77,20	-5,30	-6,42%	1,53	35,24	32,98	-2,26	-6,41%	105,00	95,00	-10,00	-9,52%
M	42,00	72,40	67,40	-5,00	-6,91%	1,67	25,96	24,17	-1,79	-6,90%	91,00	87,00	-4,00	-4,40%
M	52,00	77,60	72,20	-5,40	-6,96%	1,70	26,85	24,98	-1,87	-6,96%	97,00	94,20	-2,80	-2,89%
M	44,00	71,30	66,80	-4,50	-6,31%	1,48	32,55	30,50	-2,05	-6,30%	98,00	93,00	-5,00	-5,10%
M	48,00	86,00	81,50	-4,50	-5,23%	1,70	29,76	28,20	-1,56	-5,24%	100,00	95,00	-5,00	-5,00%
M	35,00	94,50	88,50	-6,00	-6,35%	1,70	32,70	30,62	-2,08	-6,36%	105,00	105,00	0,00	0,00%

M	43,00	78,20	73,50	-4,70	-6,01%	1,66	28,38	26,67	-1,71	-6,03%	99,00	93,50	-5,50	-5,56%
M	38,00	98,50	89,20	-9,30	-9,44%	1,65	36,18	32,76	-3,42	-9,45%	117,50	109,00	-8,50	-7,23%
M	38,00	108,00	97,90	-10,10	-9,35%	1,73	36,09	32,71	-3,38	-9,37%	108,00	102,00	-6,00	-5,56%
M	57,00	76,30	70,20	-6,10	-7,99%	1,59	30,18	27,77	-2,41	-7,99%	104,00	95,00	-9,00	-8,65%
M	41,00	88,00	83,00	-5,00	-5,68%	1,56	36,16	34,11	-2,05	-5,67%	95,00	92,00	-3,00	-3,16%
M	26,00	96,60	91,00	-5,60	-5,80%	1,74	31,91	30,06	-1,85	-5,80%	103,00	96,00	-7,00	-6,80%
M	43,00	83,80	77,70	-6,10	-7,28%	1,70	29,00	26,89	-2,11	-7,28%	104,00	97,00	-7,00	-6,73%
M	49,00	88,80	84,20	-4,60	-5,18%	1,72	30,02	28,46	-1,55	-5,18%	112,00	106,00	-6,00	-5,36%
M	47,00	74,50	66,30	-8,20	-11,01%	1,68	26,40	23,49	-2,91	-11,02%	97,00	88,00	-9,00	-9,28%
M	46,00	117,50	108,00	-9,50	-8,09%	1,77	37,51	34,47	-3,04	-8,10%	124,00	120,00	-4,00	-3,23%
M	46,00	79,00	74,50	-4,50	-5,70%	1,59	31,25	29,47	-1,78	-5,70%	97,00	95,00	-2,00	-2,06%
M	39,00	97,60	88,50	-9,10	-9,32%	1,51	42,81	38,81	-4,00	-9,34%	115,00	103,00	-12,00	-10,43%
M	24,00	115,50	105,80	-9,70	-8,40%	1,78	36,45	33,39	-3,06	-8,40%	117,00	111,00	-6,00	-5,13%
M	38,00	87,20	82,00	-5,20	-5,96%	1,77	27,83	26,17	-1,66	-5,96%	99,00	93,00	-6,00	-6,06%
M	27,00	99,00	89,10	-9,90	-10,00%	1,65	36,36	32,73	-3,63	-9,98%	105,00	98,00	-7,00	-6,67%
M	25,00	88,30	81,30	-7,00	-7,93%	1,68	31,29	28,81	-2,48	-7,93%	92,00	87,00	-5,00	-5,43%

M	67,00	56,90	51,50	-5,40	-9,49%	1,58	22,79	20,63	-2,16	-9,48%	86,00	82,00	-4,00	-4,65%
M	41,00	97,30	90,90	-6,40	-6,58%	1,78	30,71	28,69	-2,02	-6,58%	108,00	103,00	-5,00	-4,63%
M	33,00	105,60	95,10	-10,50	-9,94%	1,90	29,25	26,34	-2,91	-9,95%	117,00	113,00	-4,00	-3,42%
M	64,00	66,80	61,60	-5,20	-7,78%	1,52	28,91	26,66	-2,25	-7,78%	93,00	80,00	-13,00	-13,98%
M	37,00	77,80	68,40	-9,40	-12,08%	1,68	27,57	24,23	-3,34	-12,11%	96,00	85,00	-11,00	-11,46%
M	39,00	76,50	70,40	-6,10	-7,97%	1,62	29,15	26,83	-2,32	-7,96%	87,00	82,00	-5,00	-5,75%
M	24,00	93,90	86,60	-7,30	-7,77%	1,65	34,49	31,81	-2,68	-7,77%	100,00	97,00	-3,00	-3,00%
M	23,00	95,40	88,50	-6,90	-7,23%	1,80	29,44	27,31	-2,13	-7,24%	108,00	93,00	-15,00	-13,89%
M	52,00	91,50	84,00	-7,50	-8,20%	1,53	39,09	35,88	-3,21	-8,21%	107,00	96,00	-11,00	-10,28%
M	38,00	75,70	70,00	-5,70	-7,53%	1,60	29,57	27,34	-2,23	-7,54%	98,00	94,00	-4,00	-4,08%
M	67,00	56,90	51,50	-5,40	-9,49%	1,62	21,68	19,62	-2,06	-9,50%	86,00	82,00	-4,00	-4,65%
M	41,00	98,30	91,90	-6,40	-6,51%	1,75	31,77	29,68	-2,09	-6,58%	118,00	113,00	-5,00	-4,24%
M	33,00	125,60	115,10	-10,50	-8,36%	1,80	32,59	29,35	-3,24	-9,94%	127,00	123,00	-4,00	-3,15%
M	30,00	94,90	85,60	-9,30	-9,80%	1,82	28,65	25,84	-2,81	-9,81%	104,00	94,00	-10,00	-9,62%
M	36,00	78,90	72,70	-6,20	-7,86%	1,61	30,44	28,05	-2,39	-7,86%	88,00	82,00	-6,00	-6,82%
M	33,00	88,00	81,90	-6,10	-6,93%	1,67	31,55	29,37	-2,19	-6,93%	94,00	90,00	-4,00	-4,26%

M	39,00	121,30	114,20	-7,10	-5,85%	1,58	44,58	41,74	-2,84	-6,38%	124,00	116,00	-8,00	-6,45%
M	34,00	96,20	88,20	-8,00	-8,32%	1,70	32,94	30,17	-2,77	-8,40%	106,00	99,00	-7,00	-6,60%
M	36,00	93,60	85,30	-8,30	-8,87%	1,56	38,46	35,05	-3,41	-8,87%	98,00	91,00	-7,00	-7,14%
M	35,00	114,30	101,90	-12,40	-10,85%	1,88	32,34	28,83	-3,51	-10,85%	125,00	111,00	-14,00	-11,20%
M	41,00	130,50	124,50	-6,00	-4,60%	1,74	43,10	41,12	-1,98	-4,60%	129,00	125,00	-4,00	-3,10%
M	28,00	70,50	62,60	-7,90	-11,21%	1,63	26,53	23,56	-2,97	-11,21%	78,00	70,00	-8,00	-10,26%
M	30,00	83,40	77,80	-5,60	-6,71%	1,72	27,85	25,96	-1,89	-6,80%	98,00	91,00	-7,00	-7,14%
M	43,00	77,60	71,40	-6,20	-7,99%	1,64	28,85	26,55	-2,31	-7,99%	78,00	75,00	-3,00	-3,85%

Mean of weight reduction after 5 weeks of 4 Phases Method	-8.23%
---	--------

Mean of waist circumference reduction after 5 weeks of 4 Phases Method	-7.11%
--	--------

Mean of BMI reduction after 5 weeks of 4 Phases Method	-8.24%
--	--------