

```

#include <iostream.h>
#include <stdlib.h>
#include<stdio.h>

int main(int argc, char *argv[])
{
    char sexo;
    int edad;
    int npf;
    int npm;

    cout<<"Cual es su sexo? M o F:";
    cin>>sexo;

    cout<<"Ingrese su edad:";
    cin>>edad;

    if(sexo=='F'){
        npf=(220-edad)/10;
        cout<<"Su numero de pulsaciones por cada 10 segundos de ejercicio aerobico es de:"<<npf<<endl;
    }

    if(sexo=='M'){
        npm=(210-edad)/10;
        cout<<"Su numero de pulsaciones por cada 10 segundos de ejercicio aerobico es de:"<<npm<<endl;
    }

    system("PAUSE");
    return 0;
}

```