

# GYM NUTRITION

## Participantes:

ANDRÉ MARQUES MONTEIRO OLIVEIRA - 322110334

FERNANDO CESAR DE ALMEIDA JUNIOR - 32215329

SAIRON CALIL BUSATTO - 322125675

SAMUEL

Figma:




<https://www.figma.com/design/iGsVslCJpacoqXoBtDnsot/Figma-Basics?node-id=0-286&t=5wFh9ltpzXiOvTfu-1>

# TELA DE LOGIN / CADASTRO

## Login

Logar

Login com






Não tem uma conta? [Crie já](#)

## Sing Up

☐ By continuing you accept our [Privacy Policy](#)

Sign In

Sign in with



Don't have an account? [Sign In](#)

# CADASTRO DE INFORMAÇÕES

1

Select height

Feet

Centimetre

175

cm

Continue

1	2 ABC	3 DEF
4 GHI	5 JKL	6 MNO
7 PQRS	8 TUV	9 WXYZ
0		

2

Select weight

Pound

Kilogram

60,3

kg

Continue

1	2 ABC	3 DEF
4 GHI	5 JKL	6 MNO
7 PQRS	8 TUV	9 WXYZ
0		

3

Select goal weight

Pound

Kilogram

55

kg

Continue

1	2 ABC	3 DEF
4 GHI	5 JKL	6 MNO
7 PQRS	8 TUV	9 WXYZ
0		

1 - Informe sua altura


2 - Informe seu peso


3 - Insira a meta de peso a ser atingida.


# Personalize o Objetivo Principal e as atividades de interesse


## 1

### Choose main goal

 Lose weight

 Keep fit


 Get stronger


 Gain muscle mass


Start Training


## 2


### Choose activities that interest

 Stretch ☐

 Cardio ☒

 Yoga ☐

 Power training ☐

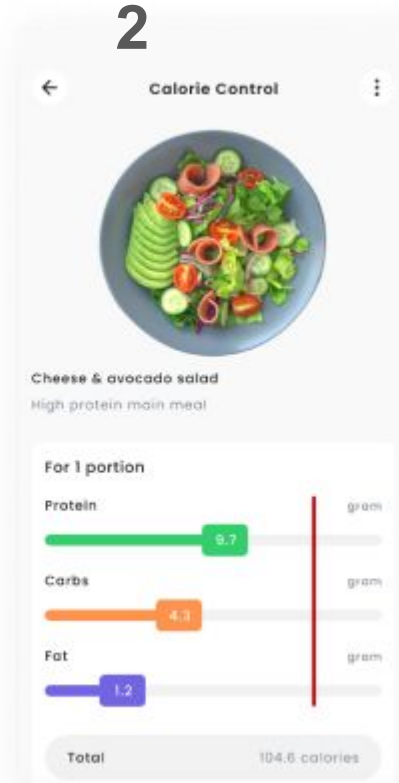
 Dancing ☐

Continue

1 - Selecione a opção desejada como meta.

2 - Selecione as opções de atividades de interesse

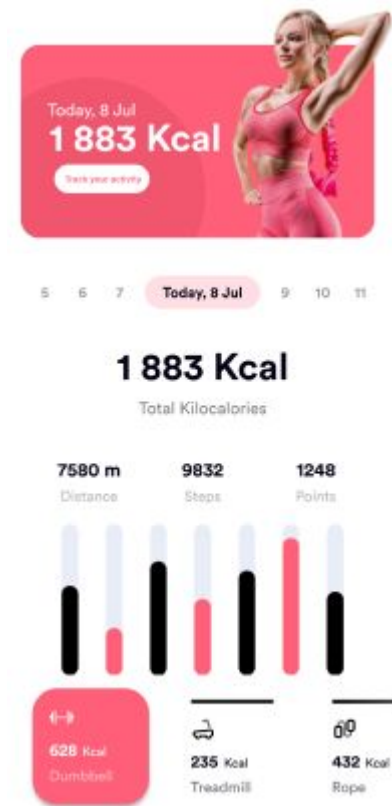
# Recomendações de dieta para alcançar o objetivo



1 - Informações sobre a refeição sugerida.

2 - Visualiza a tabela nutricional da refeição.

# Relatório diário de calorias gastas



Visualize o status atual X meta