

Login:

E-Mail ou telefone

Senha:

Digite sua senha

Esqueci minha senha

Entrar

Login com Facebook

Login com Google

Não tem uma conta? Cadastre-se

INFORMAÇÕES BÁSICAS



Eu sou...

☒ Pessoa Física ☐ Pessoa Jurídica

Nome/Nome Fantasia:

Ex: João/Ex: Céu Claro Marmitas.

Sobrenome/Razão Social:

Ex: Guedez da Silva/Céu Claro Produtora LTDA.

E-Mail:

Ex: endereco@provedor.com

RG:

Ex: 12.345.789-0

CPF/CNPJ:

Ex: 111.222.333-44

Cancelar

Próximo

FOOD 4FIT

(11) 97733-8180 - food4fit@gmail.com - São Paulo, SP

Copyright by ArisCode - 2010 to 2018

[Termos de Uso](#)

DADOS ADICIONAIS



Data de Nascimento:

Ex: 01/01/1990

Gênero:

☐ Homem

☒ Mulher

Telefone:

Ex: (11) 9999-9999

Celular:

Ex: (11) 98888-8888

Caso necessário o contato através de e-mail ou telefone/celular, usaremos o seu nome escolhido como vulgo.

Voltar

Próximo

FOOD 4FIT

(11) 97733-8180 - food4fit@gmail.com - São Paulo, SP

Copyright by ArisCode - 2010 to 2018

[Termos de Uso](#)

CHAVES DE SEGURANÇA



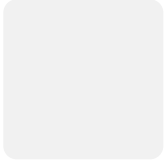
Senha:

Confirme a Senha:

Pergunta Secreta:

Selecione uma opção: 

Resposta:



Não Sou Um Robô

Voltar

Finalizar

FOOD 4FIT

(11) 97733-8180 - food4fit@gmail.com - São Paulo, SP

Copyright by ArisCode - 2010 to 2018

[Termos de Uso](#)

Chaves de Segurança



Você está cadastrado!

Seu navegador te redirecionará para a página de login em 5 segundos.

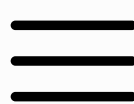
Clique **aqui** para pular

FOOD 4FIT

(11) 97733-8180 - food4fit@gmail.com - São Paulo, SP

Copyright by ArisCode - 2010 to 2018

[Termos de Uso](#)



NOME DO DESTAQUE

Lorem Ipsum is simply dummy text of the printing and typesetting industry.



ÚLTIMOS ADICIONADOS

Nome do Prato

There are many variations of passages of Lorem Ipsum available, but the majority have suffered alteration in some form, by injected humour, or randomised words

R\$ 000,00

Nome do Prato

There are many variations of passages of Lorem Ipsum available, but the majority have suffered alteration in some form, by injected humour, or randomised words

R\$ 000,00

Nome do Prato

There are many variations of passages of Lorem Ipsum available, but the majority have suffered alteration in some form, by injected humour, or randomised words

R\$ 000,00

Nome do Prato

There are many variations of passages of Lorem Ipsum available, but the majority have suffered alteration in some form, by injected humour, or randomised words

R\$ 000,00

Nome do Prato

There are many variations of passages of Lorem Ipsum available, but the majority have suffered alteration in some form, by injected humour, or randomised words

R\$ 000,00

Nome do Prato

There are many variations of passages of Lorem Ipsum available, but the majority have suffered alteration in some form, by injected humour, or randomised words

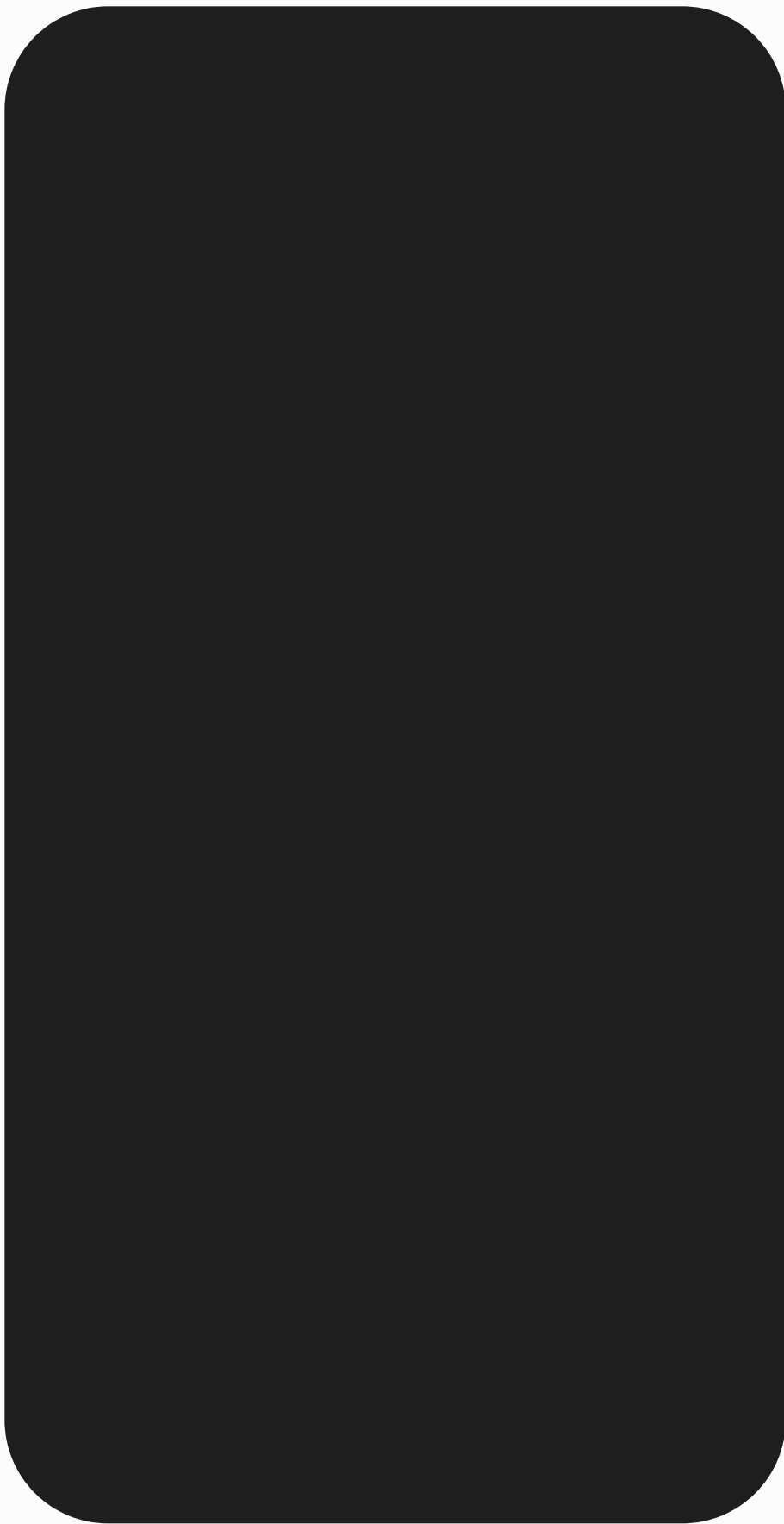
R\$ 000,00

Ver Todos

Baixe o nosso aplicativo!

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipisicing elit. Officia nostrum modi, aut fugit excepturi odio quam quis possimus!

Baixar



Casos de Sucesso

Conheça as histórias das pessoas que utilizaram nosso serviço e degustaram dos nossos produtos!

Ver Mais



Página Inicial

Pratos

Promoções

Fit Session

Publicações Gerais

Homenagem a Parceiros

Sobre Nós

Fale Conosco

Nossas Lojas



Meu Perfil

Pedidos

Minhas Dietas

Favoritos

Diário de Bordo

Notificações

12

Meus Pratos

Pratos Reservados

Aplicativo

Configurações

Termos de Uso

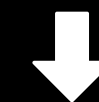
Logout

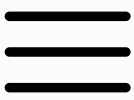


APLICATIVO FOOD 4FIT

*CONTROLE DE DIETA
ACOMPANHAMENTO FITNESS
AGENDA
NOTIFICAÇÕES*

BAIXAR





Categoria:

Nome da Categoria

DE

R\$000,00

À

R\$000,00

Pesquisar

Nome do Prato

There are many variations of passages of Lorem Ipsum available, but the majority have suffered alteration in some form, by injected humour, or randomised words

R\$ 000,00

Nome do Prato

There are many variations of passages of Lorem Ipsum available, but the majority have suffered alteration in some form, by injected humour, or randomised words

R\$ 000,00

Nome do Prato

There are many variations of passages of Lorem Ipsum available, but the majority have suffered alteration in some form, by injected humour, or randomised words

R\$ 000,00

Nome do Prato

There are many variations of passages of Lorem Ipsum available, but the majority have suffered alteration in some form, by injected humour, or randomised words

R\$ 000,00

Nome do Prato

There are many variations of passages of Lorem Ipsum available, but the majority have suffered alteration in some form, by injected humour, or randomised words

R\$ 000,00

Nome do Prato

There are many variations of passages of Lorem Ipsum available, but the majority have suffered alteration in some form, by injected humour, or randomised words

R\$ 000,00

Nome do Prato

There are many variations of passages of Lorem Ipsum available, but the majority have suffered alteration in some form, by injected humour, or randomised words

R\$ 000,00

Nome do Prato

There are many variations of passages of Lorem Ipsum available, but the majority have suffered alteration in some form, by injected humour, or randomised words

R\$ 000,00

Nome do Prato

There are many variations of passages of Lorem Ipsum available, but the majority have suffered alteration in some form, by injected humour, or randomised words

R\$ 000,00

Nome do Prato

There are many variations of passages of Lorem Ipsum available, but the majority have suffered alteration in some form, by injected humour, or randomised words

R\$ 000,00

Nome do Prato

There are many variations of passages of Lorem Ipsum available, but the majority have suffered alteration in some form, by injected humour, or randomised words

R\$ 000,00

Nome do Prato

There are many variations of passages of Lorem Ipsum available, but the majority have suffered alteration in some form, by injected humour, or randomised words

R\$ 000,00

<<

1

2

3

4

5

6

7

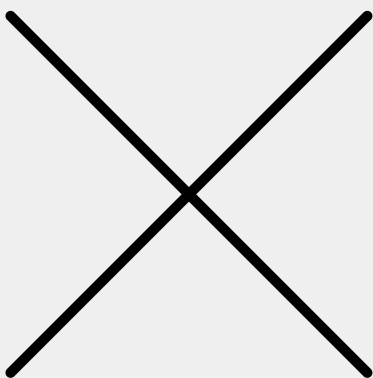
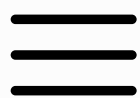
>>

FOOD 4FIT

(11) 97733-8180 - food4fit@gmail.com - São Paulo, SP

Copyright by ArisCode - 2010 to 2018

Termos de Uso



Promoções Válidas Até 01/01

Nome do Prato

There are many variations of passages of Lorem Ipsum available, but the majority have suffered alteration in some form, by injected humour, or randomised words

R\$ 000,00



Nome do Prato

There are many variations of passages of Lorem Ipsum available, but the majority have suffered alteration in some form, by injected humour, or randomised words

R\$ 000,00



Nome do Prato

There are many variations of passages of Lorem Ipsum available, but the majority have suffered alteration in some form, by injected humour, or randomised words

R\$ 000,00



Nome do Prato

There are many variations of passages of Lorem Ipsum available, but the majority have suffered alteration in some form, by injected humour, or randomised words

R\$ 000,00



Nome do Prato

There are many variations of passages of Lorem Ipsum available, but the majority have suffered alteration in some form, by injected humour, or randomised words

R\$ 000,00



Nome do Prato

There are many variations of passages of Lorem Ipsum available, but the majority have suffered alteration in some form, by injected humour, or randomised words

R\$ 000,00



Nome do Prato

There are many variations of passages of Lorem Ipsum available, but the majority have suffered alteration in some form, by injected humour, or randomised words

R\$ 000,00



Nome do Prato

There are many variations of passages of Lorem Ipsum available, but the majority have suffered alteration in some form, by injected humour, or randomised words

R\$ 000,00



Nome do Prato

There are many variations of passages of Lorem Ipsum available, but the majority have suffered alteration in some form, by injected humour, or randomised words

R\$ 000,00



<<

1

2

3

4

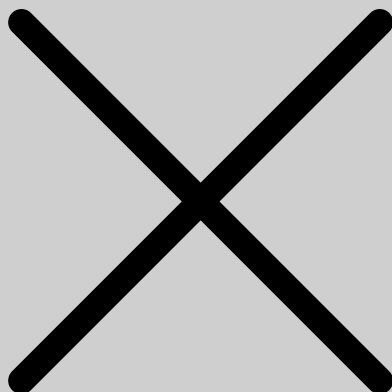
5

6

7

>>

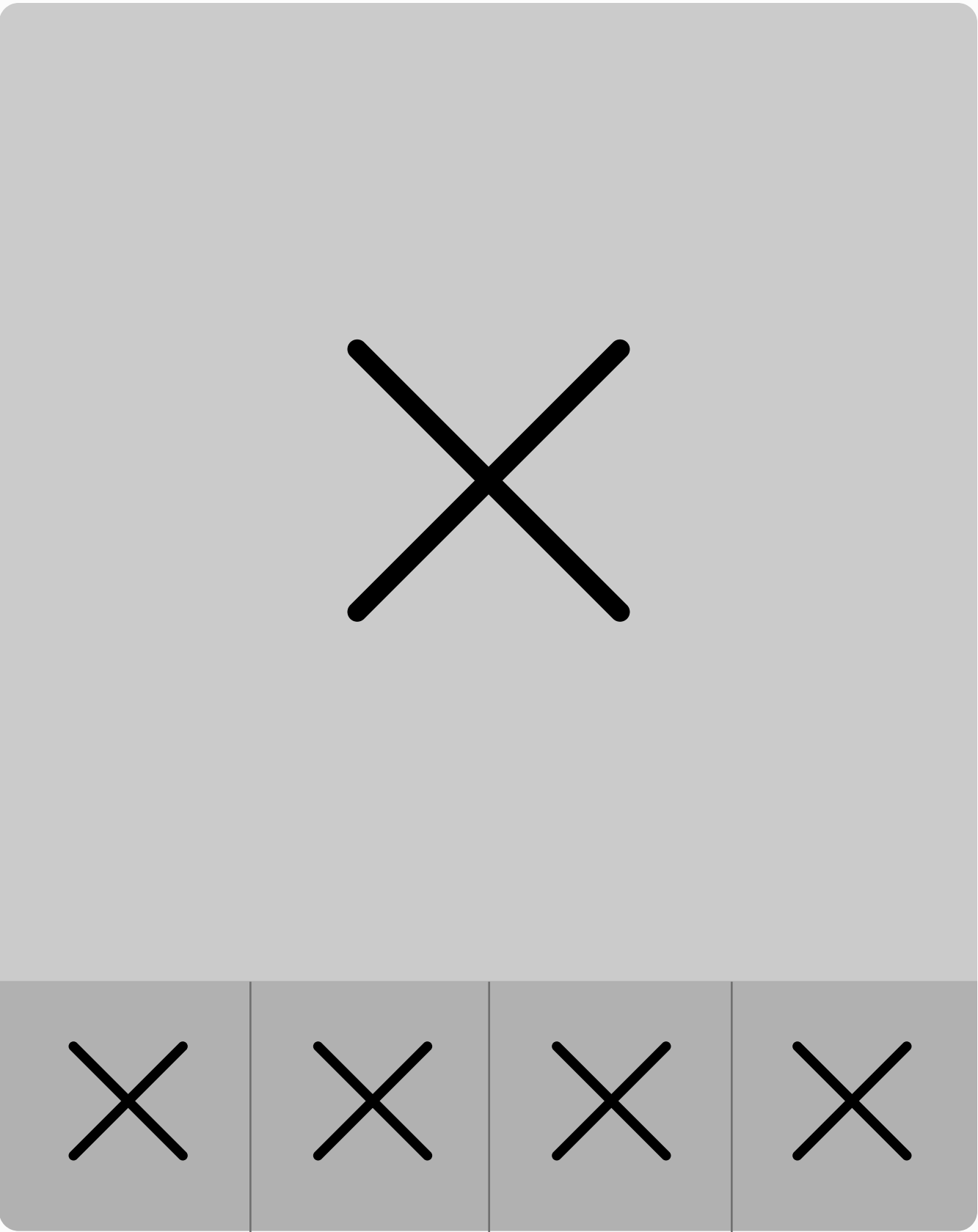
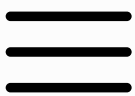
Não sabe por onde começar?
Deixa que a gente te ajuda!



Dicas de Saúde

Confira dicas essenciais para manter a boa forma sem complicações, como se cuidar com refeições equilibradas e muito mais!

Ver Mais



Nome do Prato

código do produto: 0090090

★★★★★

R\$ 000,00

Em 12x sem juros no cartão de R\$ 000,00

R\$ 000,00 à vista



Comprar



Ingredientes:

- Item 1
- Item 2
- Item 3
- Item 4
- Item 5
- Item 6
- Item 7
- Item 8
- Item 9
- Item 10

Categoria:

Nome da Categoria

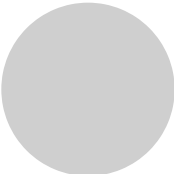
Peso/líquido:

0,00 mg/kg
000 L/mL

Informações nutricionais:

- Valor Energético: 000 kcal = 000 kJ
- Carboidratos: 000 g
- Proteínas: 000 g
- Gorduras Totais: 000 g
- Gorduras Saturadas: 000 g
- Gorduras *trans*: 000 g
- Fibra Alimentar: 000 g
- Sódio: 000 mg

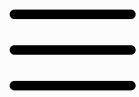
Comentários:



Roberto Marinho

It is a long established fact that a reader will be distracted by the readable content of a page when looking at its layout. The point of using Lorem Ipsum is that it has a more-or-less normal distribution of letters, as opposed to using 'Content here, content here', making it look like readable English.

Postado em 01/01/2018



MEU CARRINHO

IMAGEM	INFORMAÇÕES	PREÇO UNIT.	QUANTIDADE	SUBTOTAL
<div></div>	<div></div> <div>Prato Médio Vegano</div> <div>Categoria: Nome</div>	R\$ 000,00	<div>- 3 +</div>	R\$ 000,00
<div></div>	<div></div> <div>Prato Médio Vegano</div> <div>Categoria: Nome</div>	R\$ 000,00	<div>- 3 +</div>	R\$ 000,00
<div></div>	<div></div> <div>Prato Médio Vegano</div> <div>Categoria: Nome</div>	R\$ 000,00	<div>- 3 +</div>	R\$ 000,00



Selecionar Todos

Excluir

Cupom de Desconto

Digite o seu cupom de desconto para receber um desconto no seu valor total do pedido. Múltiplos cupons não serão aplicados.

Processar

Total a Pagar: R\$ 000,00

Comprar



MEU CARRINHO

ENDEREÇO DE ENTREGA

Selecione ou cadastre um endereço de entrega

Selecione um endereço:

- ☐ R. Silverstone, 391, JD. Flores, Jandira, SP
- ☒ R. São Roque, 142, Lago dos Cisnes, Barueri, SP
- ☐ Av. Centuri, 938, João Bosques, Carapicuíba, SP

Frete:

Frete Gerado: R\$ 12,90

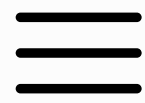
Passo 1 de 2

Cancelar

Próximo

Produto(s) Selecionado(s)

IMAGEM	INFORMAÇÕES	PREÇO UNITÁRIO	QUANTIDADE	SUBTOTAL
	<p>Prato Médio Vegano</p> <p>Categoria: Nome</p>	R\$ 000,00	QTD: 3	R\$ 000,00
	<p>Prato Médio Vegano</p> <p>Categoria: Nome</p>	R\$ 000,00	QTD: 3	R\$ 000,00
	<p>Prato Médio Vegano</p> <p>Categoria: Nome</p>	R\$ 000,00	QTD: 3	R\$ 000,00



MEU CARRINHO

PAGAMENTO

Selecione ou cadastre um cartão de crédito para
confirmar o pagamento do pedido

Selecione um cartão de crédito:

- ☐ VISA ****6002, João Silva
- ☒ VISA ****6002, João Silva
- ☐ VISA ****6002, João Silva

Cadastrar um cartão

Por segurança...

Mês de Expiração:

Ano:

Selecione uma opção:

2018

Código de Segurança:

No verso do cartão...

Passo 2 de 2

Cancelar

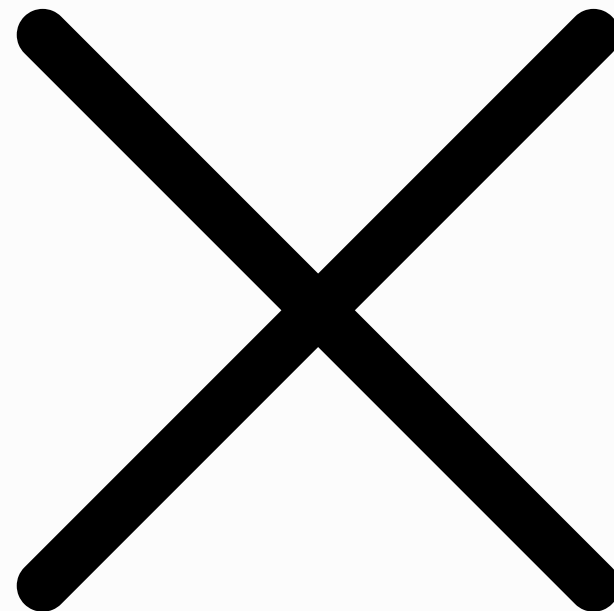
Finalizar



MEU CARRINHO

PEDIDO REALIZADO

Isso aí! Compra finalizada!



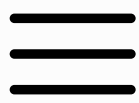
Você pode visualizar seus pedidos em [Meus Pedidos](#)

[Retornar à página inicial](#)

Finalizar

Passo 2 de 2

Finalizar



MEU CARRINHO

Cadastre um Endereço

Logradouro:

Ex: R. Alberto

Número:

Ex: 232

Bairro:

Ex: Jardim das Flores

Complemento:

Ex: Ao lado da Casa De Rações

CEP:

Ex: 07745-111

Cidade:

Selecione uma opção



Estado:

Selecione uma opção



Passo 2 de 2

Cancelar

Finalizar

ENDEREÇO DE ENTREGA

Selecione ou cadastre um endereço de entrega

Selecione um endereço:



R. Silverstone, 391, JD. Flores, Jandira, SP



R. São Roque, 142, Lago dos Cisnes, Barueri, SP



Av. Centuri, 938, João Bosques, Carapicuíba, SP

Frete:

Frete Gerado: R\$ 12,90

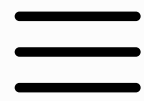
Passo 1 de 2

Cancelar

Próximo

Produto(s) Selecionado(s)

IMAGEM	INFORMAÇÕES	PREÇO UNITÁRIO	QUANTIDADE	SUBTOTAL
	Prato Médio Vegano Categoria: Nome	R\$ 000,00	QTD: 3	R\$ 000,00
	Prato Médio Vegano Categoria: Nome	R\$ 000,00	QTD: 3	R\$ 000,00
	Prato Médio Vegano Categoria: Nome	R\$ 000,00	QTD: 3	R\$ 000,00



MEU CARRINHO

Cadastre um cartão de crédito

Número do Cartão:

Títular:

Mês de Expiração:

Ano:

Código de segurança:



PAGAMENTO

Selecione ou cadastre um cartão de crédito para
confirmar o pagamento do pedido

Selecione um cartão de crédito:

- VISA ****6002, João Silva
- VISA ****6002, João Silva
- VISA ****6002, João Silva

Cadastrar um cartão

Por segurança...

Mês de Expiração:

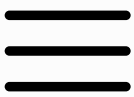
Ano:

Código de Segurança:

Passo 2 de 2

Cancelar

Finalizar



Subcategoria:

Nome da Subcategoria

DE

R\$000,00

À

R\$000,00

Pesquisar

BUSCANDO POR: "Nome da Categoria/Resultado da pesquisa"

Nome do Prato

There are many variations of passages of Lorem Ipsum available, but the majority have suffered alteration in some form, by injected humour, or randomised words

R\$ 000,00

Nome do Prato

There are many variations of passages of Lorem Ipsum available, but the majority have suffered alteration in some form, by injected humour, or randomised words

R\$ 000,00

Nome do Prato

There are many variations of passages of Lorem Ipsum available, but the majority have suffered alteration in some form, by injected humour, or randomised words

R\$ 000,00

Nome do Prato

There are many variations of passages of Lorem Ipsum available, but the majority have suffered alteration in some form, by injected humour, or randomised words

R\$ 000,00

Nome do Prato

There are many variations of passages of Lorem Ipsum available, but the majority have suffered alteration in some form, by injected humour, or randomised words

R\$ 000,00

Nome do Prato

There are many variations of passages of Lorem Ipsum available, but the majority have suffered alteration in some form, by injected humour, or randomised words

R\$ 000,00

Nome do Prato

There are many variations of passages of Lorem Ipsum available, but the majority have suffered alteration in some form, by injected humour, or randomised words

R\$ 000,00

Nome do Prato

There are many variations of passages of Lorem Ipsum available, but the majority have suffered alteration in some form, by injected humour, or randomised words

R\$ 000,00

Nome do Prato

There are many variations of passages of Lorem Ipsum available, but the majority have suffered alteration in some form, by injected humour, or randomised words

R\$ 000,00

Nome do Prato

There are many variations of passages of Lorem Ipsum available, but the majority have suffered alteration in some form, by injected humour, or randomised words

R\$ 000,00

Nome do Prato

There are many variations of passages of Lorem Ipsum available, but the majority have suffered alteration in some form, by injected humour, or randomised words

R\$ 000,00

Nome do Prato

There are many variations of passages of Lorem Ipsum available, but the majority have suffered alteration in some form, by injected humour, or randomised words

R\$ 000,00

Nome do Prato

There are many variations of passages of Lorem Ipsum available, but the majority have suffered alteration in some form, by injected humour, or randomised words

R\$ 000,00

Nome do Prato

There are many variations of passages of Lorem Ipsum available, but the majority have suffered alteration in some form, by injected humour, or randomised words

R\$ 000,00

<<

1

2

3

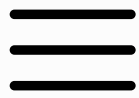
4

5

6

7

>>



Q

MONTAR PRATO

Monte o seu prato de acordo com as
suas necessidades, e deixa
que a gente prepara tudo para você!

Breadcumb

Categorias

Categoria

Categoria

Categoria

Categoria

Ingredientes

Ingredientes

Ingredientes

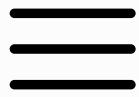
Ingredientes

Ingredientes

TABELA NUTRICIONAL

Ingrediente	Ingrediente	Ingrediente	Ingrediente	Ingrediente
Ingrediente	Ingrediente	Ingrediente	Ingrediente	Ingrediente

Avançar



MONTAR PRATO

Monte o seu prato de acordo com as suas necessidades, e deixa que a gente prepara tudo para você!

INFORMAÇÕES ADICIONAIS

INGREDIENTES		SUBTOTAL
5 Ingredientes X	▼	R\$ 000,00
2 Ingredientes Y	▼	R\$ 000,00
1 Ingrediente Z	▼	R\$ 000,00
2 Ingredientes W	▼	R\$ 000,00
6 Ingredientes XY	▼	R\$ 000,00
1 Ingrediente ZX	▼	R\$ 000,00
		TOTAL: R\$ 000,00

Nome do Prato:

Basicão da Semana

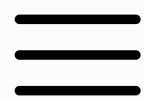
Resumo do Prato:

Ganhar massa magra

Descrição:

Salvar em "Meus Pratos"





ENTRE EM CONTATO

Nome:

Sobrenome:

E-Mail:

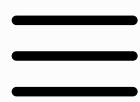
Telefone:

Celular:

Assunto:

O que deseja nos dizer?

Enviar



SOBRE A FOOD 4FIT

Sobre Nós

A confeccionista fitness FOOD 4FIT nasceu em 2015 com louvor no ramo de comida saudável. Com ideais simples mas diretos, a FOOD 4FIT atua no mercado de manufaturação de pratos saudáveis para dietas controladas. A FOOD 4FIT tem como principal objetivo, entregar um produto de qualidade para os seus clientes de forma ágil e com alto nível de atenção aos detalhes. Atualmente é a rede varejista que mais vende refeições fitness no estado de São Paulo, e a cada dia, tem o sonho acrescido de se tornar a maior loja online brasileira que disponibiliza um sistema modular, intuitivo e minimalista de vendas de pratos fitness.



Estrutura Física

A FOOD 4FIT não atua com balcão físico, mas possui dezenas de cozinhas preparadas por todo o estado de São Paulo. No ano de 2017, foram adquiridos três galpões com o objetivo de suprir as inúmeras vendas diárias por encomenda. A FOOD 4FIT investe em todos os departamentos necessários, para manter um rigoroso padrão de qualidade no controle contra a má experiência com os seus clientes. Com parcerias afirmadas de ótima procedência, a FOOD 4FIT mantém excelente relacionamento com a indústria alimentícia, sempre contando com fornecedores de alto nível. A matéria prima é cuidadosamente coletada, separada, transportada e preparada.

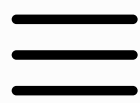


Serviço Online

Nesse mesmo ano, 2018, a FOOD 4FIT investiu muito na infraestrutura virtual. Agora atuando tanto na web com vendas, quanto em dispositivos mobile para gerenciamento da saúde individual, a FOOD 4FIT busca manter o melhor relacionamento entre empresa x cliente possível, com a maior qualidade que puder em seus produtos. Somente no ano de 2017, a FOOD 4FIT obteve seu lucro líquido acrescido em 20% em relação ao ano anterior. Com o investimento em atuação na internet, a empresa almeja subir ainda mais este lucro, tendo em vista que o e-commerce é, atualmente, um dos maiores meios de comércio no mundo, se não o maior.



Endereços Físicos



DICAS DE SAÚDE

Acompanhe dicas sobre saúde e bem estar que nossos colaboradores desenvolvem especialmente para os nossos clientes!

Dica #05

Contrary to popular belief, Lorem Ipsum is not simply random text. It has roots in a piece of classical Latin literature from 45 BC, making it over 2000 years old.

Publicado por: João Guedes

Ver Mais



Dica #05

Contrary to popular belief, Lorem Ipsum is not simply random text. It has roots in a piece of classical Latin literature from 45 BC, making it over 2000 years old.

Publicado por: João Guedes

Ver Mais



Dica #05

Contrary to popular belief, Lorem Ipsum is not simply random text. It has roots in a piece of classical Latin literature from 45 BC, making it over 2000 years old.

Publicado por: João Guedes

Ver Mais



Dica #05

Contrary to popular belief, Lorem Ipsum is not simply random text. It has roots in a piece of classical Latin literature from 45 BC, making it over 2000 years old.

Publicado por: João Guedes

Ver Mais



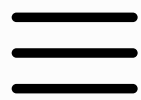
Dica #05

Contrary to popular belief, Lorem Ipsum is not simply random text. It has roots in a piece of classical Latin literature from 45 BC, making it over 2000 years old.

Publicado por: João Guedes

Ver Mais





CASOS DE SUCESSO

Conheça casos de sucesso de pessoas que utilizaram nossos serviços e aproveitaram nossos produtos, alcançando seus próprios objetivos

Regina, 32

Emagreci 21Kg com exercícios e as refeições da Food 4Fit!

Regina, 32

Emagreci 21Kg com exercícios e as refeições da Food 4Fit!

Regina, 32

Emagreci 21Kg com exercícios e as refeições da Food 4Fit!

Regina, 32

Emagreci 21Kg com exercícios e as refeições da Food 4Fit!

Regina, 32

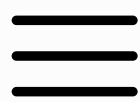
Emagreci 21Kg com exercícios e as refeições da Food 4Fit!

Regina, 32

Emagreci 21Kg com exercícios e as refeições da Food 4Fit!

Regina, 32

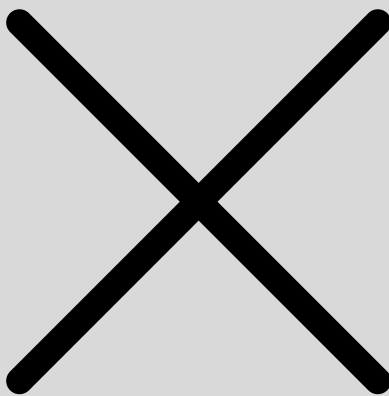
Emagreci 21Kg com exercícios e as refeições da Food 4Fit!



HOMENAGEM À PARCEIROS

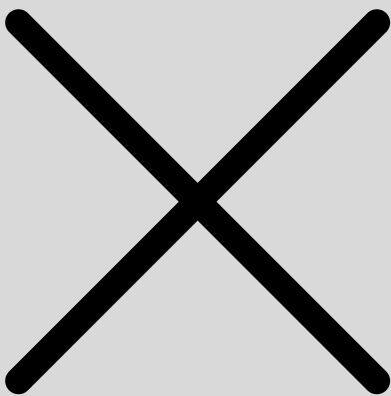
Conheça os nossos laços que foram e são essenciais para que a Food 4Fit cresça cada vez mais a cada dia!

ENTRAR EM CONTATO



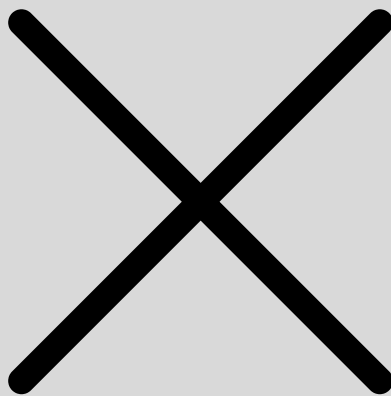
NOME DO PARCEIRO

Lorem Ipsum is simply dummy text of the printing and typesetting industry.



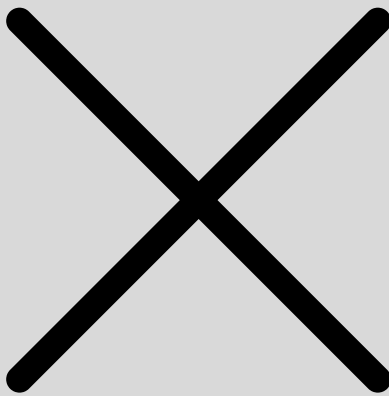
NOME DO PARCEIRO

Lorem Ipsum is simply dummy text of the printing and typesetting industry.



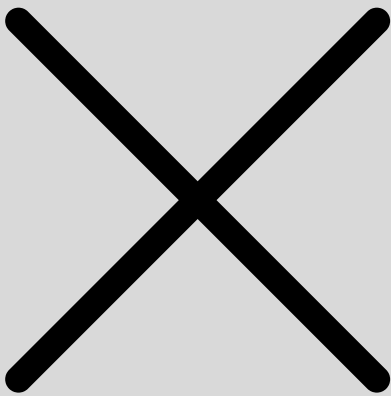
NOME DO PARCEIRO

Lorem Ipsum is simply dummy text of the printing and typesetting industry.



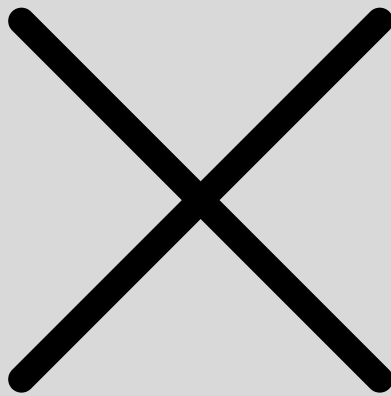
NOME DO PARCEIRO

Lorem Ipsum is simply dummy text of the printing and typesetting industry.



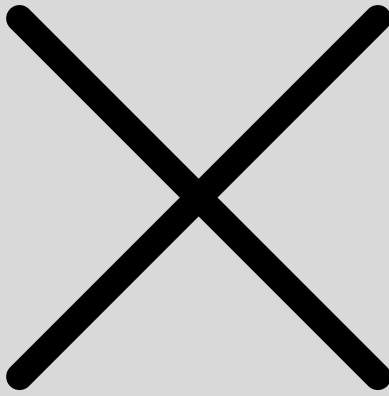
NOME DO PARCEIRO

Lorem Ipsum is simply dummy text of the printing and typesetting industry.



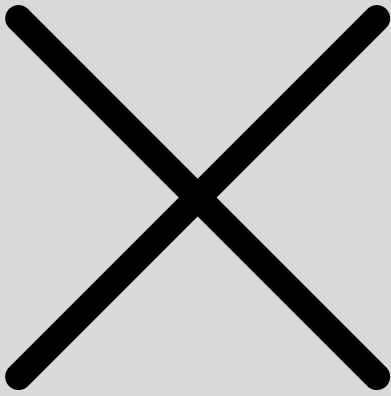
NOME DO PARCEIRO

Lorem Ipsum is simply dummy text of the printing and typesetting industry.



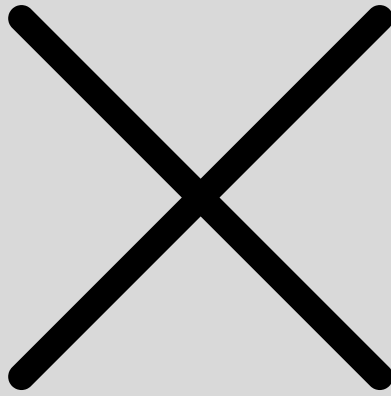
NOME DO PARCEIRO

Lorem Ipsum is simply dummy text of the printing and typesetting industry.



NOME DO PARCEIRO

Lorem Ipsum is simply dummy text of the printing and typesetting industry.



NOME DO PARCEIRO

Lorem Ipsum is simply dummy text of the printing and typesetting industry.

<<

1

2

3

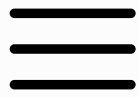
4

5

6

7

>>



DICAS FITNESS

Dicas sobre o mundo fitness
diariamente para você.

Lorem Ipsum is simply dummy text of the printing and typesetting industry

Autor: Arthur Godói Postado: 01/01/2018

Lorem Ipsum is simply dummy text of the printing and typesetting industry

Autor: Arthur Godói Postado: 01/01/2018

Lorem Ipsum is simply dummy text of the printing and typesetting industry

Autor: Arthur Godói Postado: 01/01/2018

Lorem Ipsum is simply dummy text of the printing and typesetting industry

Autor: Arthur Godói Postado: 01/01/2018

Lorem Ipsum is simply dummy text of the printing and typesetting industry

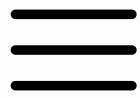
Autor: Arthur Godói Postado: 01/01/2018

Lorem Ipsum is simply dummy text of the printing and typesetting industry

Autor: Arthur Godói Postado: 01/01/2018

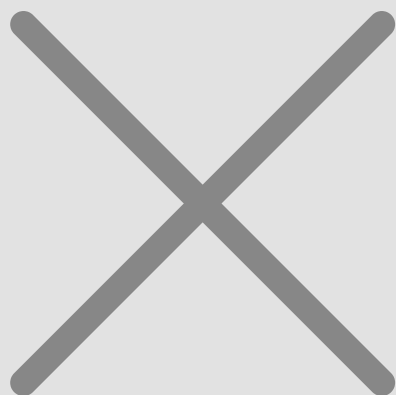
Lorem Ipsum is simply dummy text of the printing and typesetting industry

Autor: Arthur Godói Postado: 01/01/2018



Q

GOOGLE MAPS



São Paulo

R. Elton Silva, 905, JD. Salomão, Jandira - SP, 03485-923 ▼

Ver no Mapa

São Paulo

R. Elton Silva, 905, JD. Salomão, Jandira - SP, 03485-923 ▼

Ver no Mapa

São Paulo

R. Elton Silva, 905, JD. Salomão, Jandira - SP, 03485-923 ▼

Ver no Mapa

São Paulo

R. Elton Silva, 905, JD. Salomão, Jandira - SP, 03485-923 ▼

Ver no Mapa

São Paulo

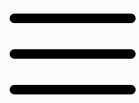
R. Elton Silva, 905, JD. Salomão, Jandira - SP, 03485-923 ▼

Ver no Mapa

São Paulo

R. Elton Silva, 905, JD. Salomão, Jandira - SP, 03485-923 ▼

Ver no Mapa



Q

FIT SESSION

Agrupamos os melhores assuntos sobre o tema fitness em um lugar só, dê uma olhada!

PERSONAL FITNESS

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Aenean finibus finibus erat ut auctor.

Ver Mais

PERSONAL FITNESS

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Aenean finibus finibus erat ut auctor.

Ver Mais

PERSONAL FITNESS

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Aenean finibus finibus erat ut auctor.

Ver Mais

PERSONAL FITNESS

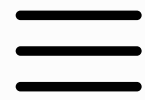
Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Aenean finibus finibus erat ut auctor.

Ver Mais

PERSONAL FITNESS

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Aenean finibus finibus erat ut auctor.

Ver Mais

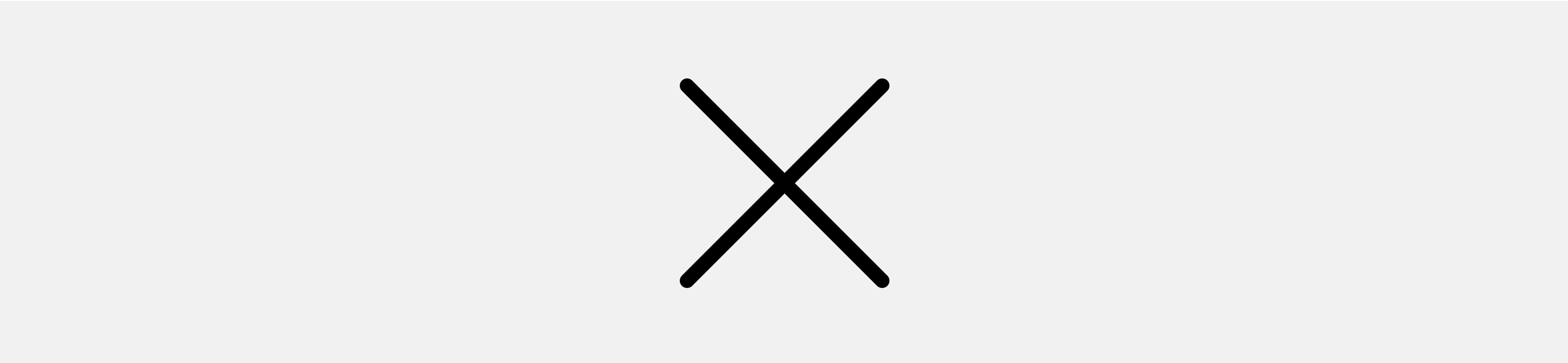


Q

POR QUE A COMIDA FITNESS?

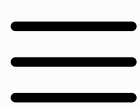
Comida Fitness? O que é isso?

A comida fitness é uma alimentação balanceada e com foco no bem estar e na saúde. Geralmente é repleta de alimentos naturais, frescos, crus, sem frituras ou gorduras saturadas, e ajuda no metabolismo, no emagrecimento, no ganho de massa magra, entre outros. A comida fitness geralmente é má vista pelos jovens e crianças por não ter nenhum atrativo que os interesse, mas é tendência entre adultos e idosos que buscam aumentar a sua saúde, começando pela alimentação.



Mas por que trocar minha alimentação comum por ela?

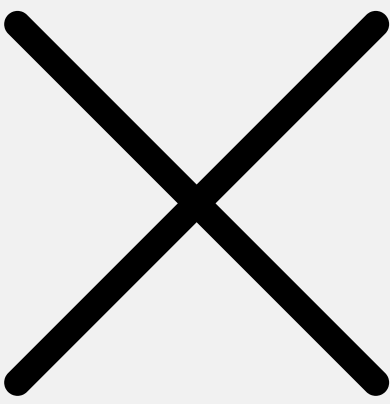
A comida fitness entrega diversos benefícios, e praticamente nenhum ponto negativo é encontrado. Além de manter a saúde em dia, não prejudicar nossa condição física e nem ser complicada de se preparar, é saborosa e divertida. Existem centenas à milhares de refeições possíveis apenas com alimentos e ingredientes saudáveis, que não são nocivos para nós. É possível combinar vários tipos de alimentos, com diversas formas de preparo, além do óbvio, que é mesclar tal com atividades físicas.



VANTAGENS DA COMIDA FITNESS

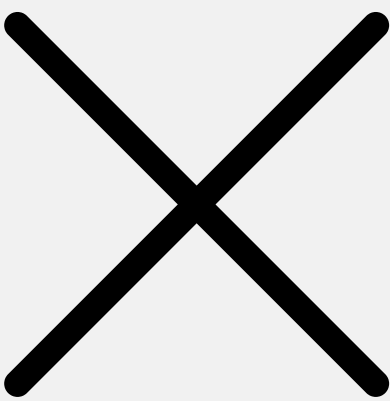
Uma boa alimentação? Por que?

Uma boa alimentação é fundamental para a manutenção da saúde. Não faltam exemplos de doenças provocadas por maus hábitos alimentares: diabetes, hipertensão, obesidade, gastrite, alergias, dentre muitos outros, então, se você quiser ser alguém com saúde, é importante prestar atenção no que ingere. A alimentação saudável, apesar de ter dela a ideia de que é cara, ela pode sim ser barata, além de saborosa. Afinal, você já parou pra pensar no quanto você gasta comendo e bebendo besteiras? Muito, não acha?



O que pode resultar numa má alimentação?

Comer qualquer coisa é algo bastante comum hoje em dia. Na correria do dia a dia, pessoas deixam de fazer sua refeição com alimentos de verdade e os trocam por comidas prontas, congeladas, industrializadas ou lanches de fast-foods. Tudo isso contém níveis altíssimos de sódio, gorduras trans, carboidratos vazios de alto índice glicêmico, pouquíssimas fibras... Alinhada com a falta de tempo, há outros fatores que nos levam à má alimentação. Um exemplo bastante comum é a vaidade, que afeta principalmente quem já recebeu falácias e injúrias contra a sua disposição física. Sim, a vaidade que nos faz cuidarmos de nós mesmos pode ser traiçoeira. Quem nunca fez ou conheceu alguém que fez dietas milagrosas e super restritivas? O emagrecimento pode ser real, mas, para a saúde, isso é um desastre.



Okay, então quais os benefícios?

Previne o surgimento de doenças e reforça o sistema imunológico

Alimentar-se de maneira incorreta ocasiona em diversas doenças. Logo, um dos benefícios da alimentação saudável é a prevenção do surgimento de doenças e reforço para o sistema imunológico.

Ajuda a perder peso e a mantê-lo

Um dos benefícios da alimentação saudável mais visado por todos, o emagrecimento é item certo na nossa lista. Afinal, quem nunca passou por uma reeducação alimentar para eliminar peso e, futuramente, mantê-lo, não é mesmo?

Aumenta a qualidade do sono

Alimentar-se bem é praticamente sinônimo de qualidade de sono. Por mais que duvidem, é inquestionável a relação direta que há entre os dois, isso porque uma boa alimentação é facilmente digerida, o que auxilia na “leveza” do sono, além de afastar doenças da mente que não nos deixa dormir, a exemplo da ansiedade.

Melhora o sistema digestivo, permitindo o bom funcionamento do organismo

A melhora no sistema digestivo é um dos melhores benefícios da alimentação saudável. A eliminação de seus resíduos internos é sinal de saúde, mas, para isso, é preciso ingerir bastante água e, principalmente, fibra. Esse item que só se encontra em comidas nutritivas é importantíssimo para o seu bolo fecal.

Fornece mais disposição e energia par as atividades diárias

Por mais que, em um primeiro momento, o açúcar nos dê energia, é a alimentação saudável que vai manter a disposição ao longo do dia. Por isso, não se engane com os efeitos imediatos que a glicose faz em seu corpo e “perca” o seu tempo para se alimentar bem e com consciência.

Garante o bom humor

Ter uma boa alimentação é cuidar de si mesmo, é ter a auto estima elevada, é sentir-se seguro e bonito. Como, então, não ter um bom humor?!

Permite manter uma aparência saudável

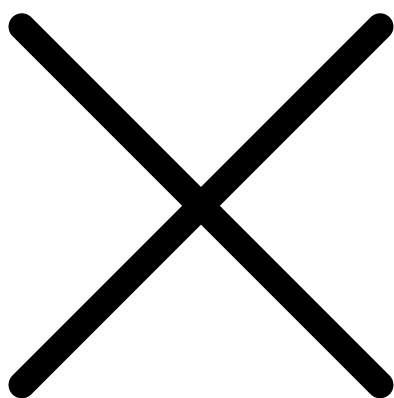
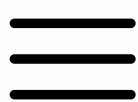
Na sociedade de hoje em dia, estar magro significa ser saudável. Apesar de não ser necessariamente isso, o contrário é quase nunca válido – o obeso ter uma boa saúde. Por isso, permita-se usufruir de um dos benefícios da alimentação saudável e passe a ter uma aparência de quem esbanja saúde.

Mais qualidade de vida

Preocupar-se com o que ingere, dando prioridade para a comida de verdade, lhe proporcionará todos os nutrientes necessários, além de repor as suas energias ao longo do dia. Assim, é consequência que você tenha mais qualidade de vida. Definitivamente, esse é um benefício da alimentação saudável inquestionável.

Possibilita uma vida mais longa com saúde, evitando o envelhecimento precoce

A maioria dos benefícios da comida fitness giram em torno da saúde e da beleza, tanto interna como externa. O resultado disso tudo a longo prazo? Uma vida longa, cheia de saúde e sem envelhecimento precoce.



PERSONAL FITNESS

A vida fitness simplificada
como você nunca viu.

Ver Mais

VANTAGENS DA COMIDA FITNESS

Título da Publicação

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipisicing elit. Voluptates ducimus, exercitationem odit?

Ler Mais

Postado: 01/01/2018
Autor: André Sanchez

Título da Publicação

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipisicing elit. Voluptates ducimus, exercitationem odit?

Ler Mais

Postado: 01/01/2018
Autor: André Sanchez

Título da Publicação

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipisicing elit. Voluptates ducimus, exercitationem odit?

Ler Mais

Postado: 01/01/2018
Autor: André Sanchez

Título da Publicação

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipisicing elit. Voluptates ducimus, exercitationem odit?

Ler Mais

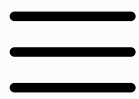
Postado: 01/01/2018
Autor: André Sanchez

Título da Publicação

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipisicing elit. Voluptates ducimus, exercitationem odit?

Ler Mais

Postado: 01/01/2018
Autor: André Sanchez



DICAS FITNESS

Agrupamos os melhores assuntos sobre o tema fitness em um lugar só, dê uma olhada!

TÍTULO

Lorem Ipsum is simply dummy text of the printing and typesetting industry. Lorem Ipsum has been the industry's standard dummy text ever since the 1500s, when an unknown printer took a galley of type and scrambled it to make a type specimen book. It has survived not only five centuries, but also the leap into electronic typesetting, remaining essentially unchanged.

Dt. Publicação: 01/01/2018

Autor: Nome do Autor

TÍTULO

Lorem Ipsum is simply dummy text of the printing and typesetting industry. Lorem Ipsum has been the industry's standard dummy text ever since the 1500s, when an unknown printer took a galley of type and scrambled it to make a type specimen book. It has survived not only five centuries, but also the leap into electronic typesetting, remaining essentially unchanged.

Dt. Publicação: 01/01/2018

Autor: Nome do Autor

TÍTULO

Lorem Ipsum is simply dummy text of the printing and typesetting industry. Lorem Ipsum has been the industry's standard dummy text ever since the 1500s, when an unknown printer took a galley of type and scrambled it to make a type specimen book. It has survived not only five centuries, but also the leap into electronic typesetting, remaining essentially unchanged.

Dt. Publicação: 01/01/2018

Autor: Nome do Autor

TÍTULO

Lorem Ipsum is simply dummy text of the printing and typesetting industry. Lorem Ipsum has been the industry's standard dummy text ever since the 1500s, when an unknown printer took a galley of type and scrambled it to make a type specimen book. It has survived not only five centuries, but also the leap into electronic typesetting, remaining essentially unchanged.

Dt. Publicação: 01/01/2018

Autor: Nome do Autor

TÍTULO

Lorem Ipsum is simply dummy text of the printing and typesetting industry. Lorem Ipsum has been the industry's standard dummy text ever since the 1500s, when an unknown printer took a galley of type and scrambled it to make a type specimen book. It has survived not only five centuries, but also the leap into electronic typesetting, remaining essentially unchanged.

Dt. Publicação: 01/01/2018

Autor: Nome do Autor

TÍTULO

Lorem Ipsum is simply dummy text of the printing and typesetting industry. Lorem Ipsum has been the industry's standard dummy text ever since the 1500s, when an unknown printer took a galley of type and scrambled it to make a type specimen book. It has survived not only five centuries, but also the leap into electronic typesetting, remaining essentially unchanged.

Dt. Publicação: 01/01/2018

Autor: Nome do Autor

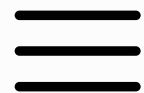
TÍTULO

Lorem Ipsum is simply dummy text of the printing and typesetting industry. Lorem Ipsum has been the industry's standard dummy text ever since the 1500s, when an unknown printer took a galley of type and scrambled it to make a type specimen book. It has survived not only five centuries, but also the leap into electronic typesetting, remaining essentially unchanged.

Dt. Publicação: 01/01/2018

Autor: Nome do Autor

Ver Mais



PUBLICAÇÕES GERAIS

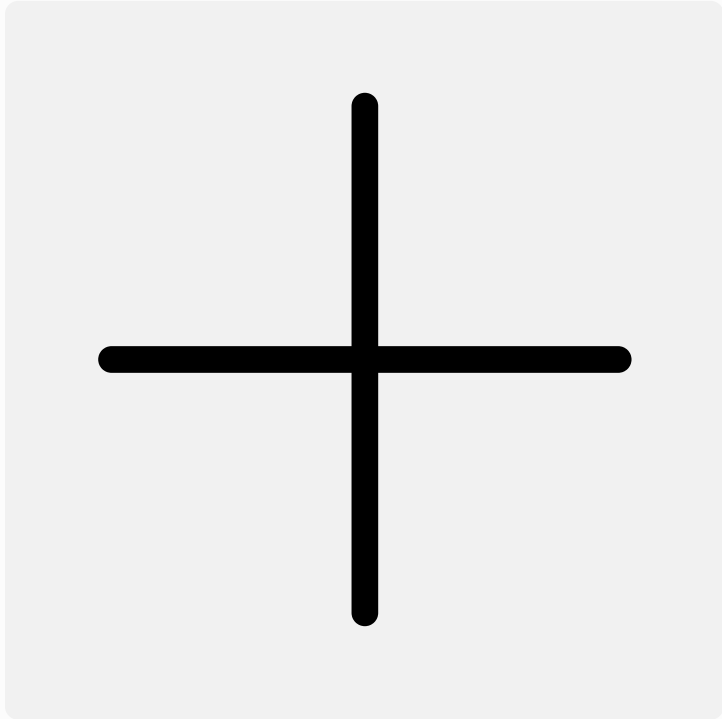
Veja publicações de quem utiliza nosso serviço e interaja com a comunidade!

CRIAR PUBLICAÇÃO

Crie uma Publicação

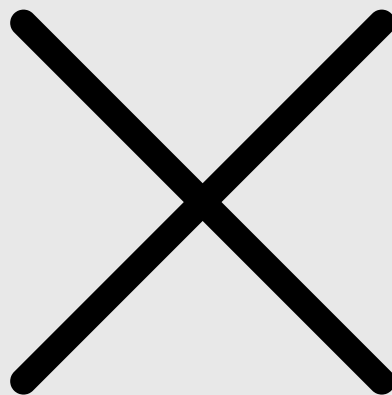
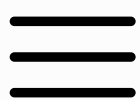
Título da Publicação:

Que tal uma imagem?



Diga algo interessante!

Cancelar Salvar



Título da Publicação

Por: **Nome do Autor**

Data da Postagem: **01/01/2018**

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Fusce dapibus ornare erat ac faucibus. Quisque fringilla, leo et faucibus lacinia, ante ante placerat dolor, ut pharetra tortor enim quis nisi. Fusce tortor dolor, fringilla nec finibus at, tempor ut elit. Praesent dapibus, orci pellentesque ullamcorper placerat, nunc libero congue magna, vitae vestibulum lectus arcu quis ex. Maecenas ac tellus dui. Suspendisse ullamcorper tristique quam at suscipit. Cras et vulputate lacus. Quisque aliquam rhoncus rutrum.

Nunc vel arcu dapibus, tempus mauris eget, gravida leo. Vestibulum pulvinar, nunc vitae egestas sodales, lectus arcu tincidunt lectus, quis laoreet tortor ante sit amet diam. Proin fermentum et risus quis molestie. Vivamus id leo sed nunc condimentum volutpat eu vestibulum nulla. Ut lacinia enim vitae dictum malesuada. Aenean eget nunc sed velit pellentesque pretium. Vivamus et turpis at mi pharetra tempor. Nullam vitae quam condimentum, volutpat urna in, tempus magna. Sed fermentum odio sit amet aliquam varius. Sed bibendum cursus ullamcorper. Suspendisse id porttitor purus. Aenean eget condimentum sapien. Suspendisse ornare tempor massa vitae luctus.

In ut enim ullamcorper orci dapibus ornare bibendum et urna. Duis turpis arcu, ornare laoreet sapien eget, convallis fermentum urna. Morbi ipsum urna, tristique vitae arcu id, semper imperdiet sapien. Pellentesque iaculis arcu in tincidunt interdum. Curabitur a massa quis augue tristique mattis vel vel orci. Pellentesque habitant morbi tristique senectus et netus et malesuada fames ac turpis egestas. Donec varius velit eget quam ultricies consectetur. Aliquam vehicula metus non dolor feugiat commodo. Morbi auctor dui massa, nec vulputate nisi porta ut. Curabitur velit nunc, accumsan ac mattis non, iaculis at arcu. Donec elementum mattis leo, ut consectetur felis pulvinar vel. Sed eros orci, cursus nec dui eu, ullamcorper pharetra augue. Sed scelerisque mi vitae leo posuere blandit.

Sed faucibus, eros non mattis scelerisque, ante erat semper arcu, at hendrerit purus felis quis mauris. Vivamus vitae tempus orci. Mauris suscipit aliquet semper. Suspendisse tincidunt ex libero, sed congue tellus iaculis in. Nulla id magna tortor. Fusce faucibus, arcu suscipit convallis auctor, sem nibh suscipit augue, quis ullamcorper ante neque tempus orci. Integer vitae efficitur est. Integer in eros nunc. Aenean at libero felis. Vivamus hendrerit vel justo quis varius. Nulla facilisi. Cras ultrices, eros vitae sollicitudin hendrerit, nisl odio facilisis tortor, eu dictum massa nulla ut ex. Nunc quis ipsum sagittis, maximus diam in, mattis felis. Donec eu tortor sem. Duis posuere libero et scelerisque fermentum. Sed sed nibh commodo, porttitor lorem vel, volutpat ipsum.

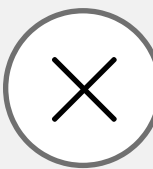




PUBLICAÇÕES GERAIS

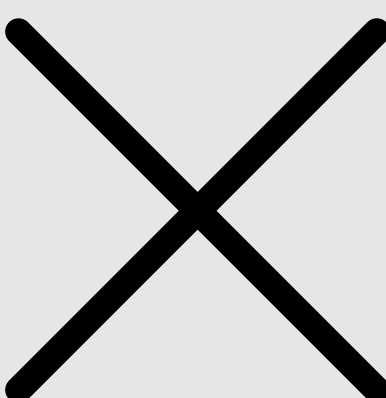
Veja publicações de quem utiliza nosso serviço e interaja com a comunidade!

CRIAR PUBLICAÇÃO



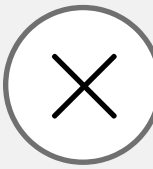
Nome do Autor

Em: 01/01/2018



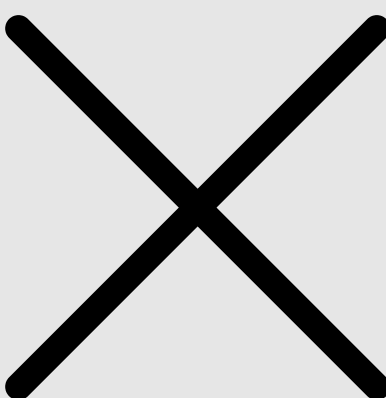
Lorem Ipsum is simply dummy text of the printing and typesetting industry. Lorem Ipsum has been the industry's standard dummy text ever since the 1500s, when an unknown printer took a galley of type and scrambled it to make a type specimen book.

12 comentários



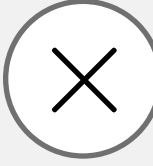
Nome do Autor

Em: 01/01/2018



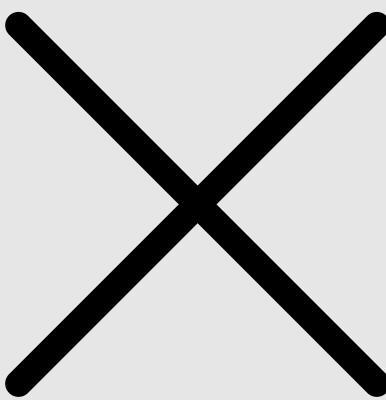
Lorem Ipsum is simply dummy text of the printing and typesetting industry. Lorem Ipsum has been the industry's standard dummy text ever since the 1500s, when an unknown printer took a galley of type and scrambled it to make a type specimen book.

12 comentários



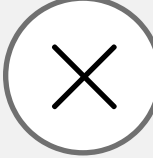
Nome do Autor

Em: 01/01/2018



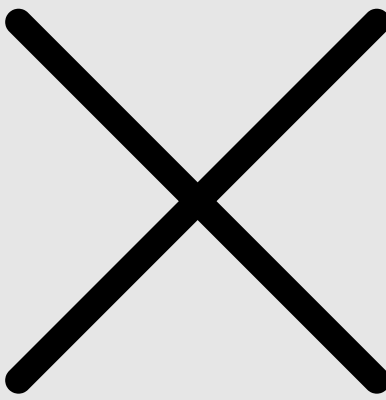
Lorem Ipsum is simply dummy text of the printing and typesetting industry. Lorem Ipsum has been the industry's standard dummy text ever since the 1500s, when an unknown printer took a galley of type and scrambled it to make a type specimen book.

12 comentários



Nome do Autor

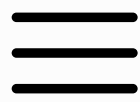
Em: 01/01/2018



Lorem Ipsum is simply dummy text of the printing and typesetting industry. Lorem Ipsum has been the industry's standard dummy text ever since the 1500s, when an unknown printer took a galley of type and scrambled it to make a type specimen book.

12 comentários

Carregar Mais



João Guedez Ferraz

endereco@provedor.com

Informações de Perfil

Data de Nascimento: 11/08/2000

CPF/CNPJ: 17745-111

RG: 12.355.734-0

Sexo: Masculino

Telefone 1: (11) 8743-3487

Telefone 2: N/A

Celular: (11) 98743-3487

Meus Endereços de Entrega

Meus Cartões Salvos

Minhas Ações

Em: Dicas de Saúde



Nome da Publicação

There are many variations of passages of Lorem Ipsum available, but...

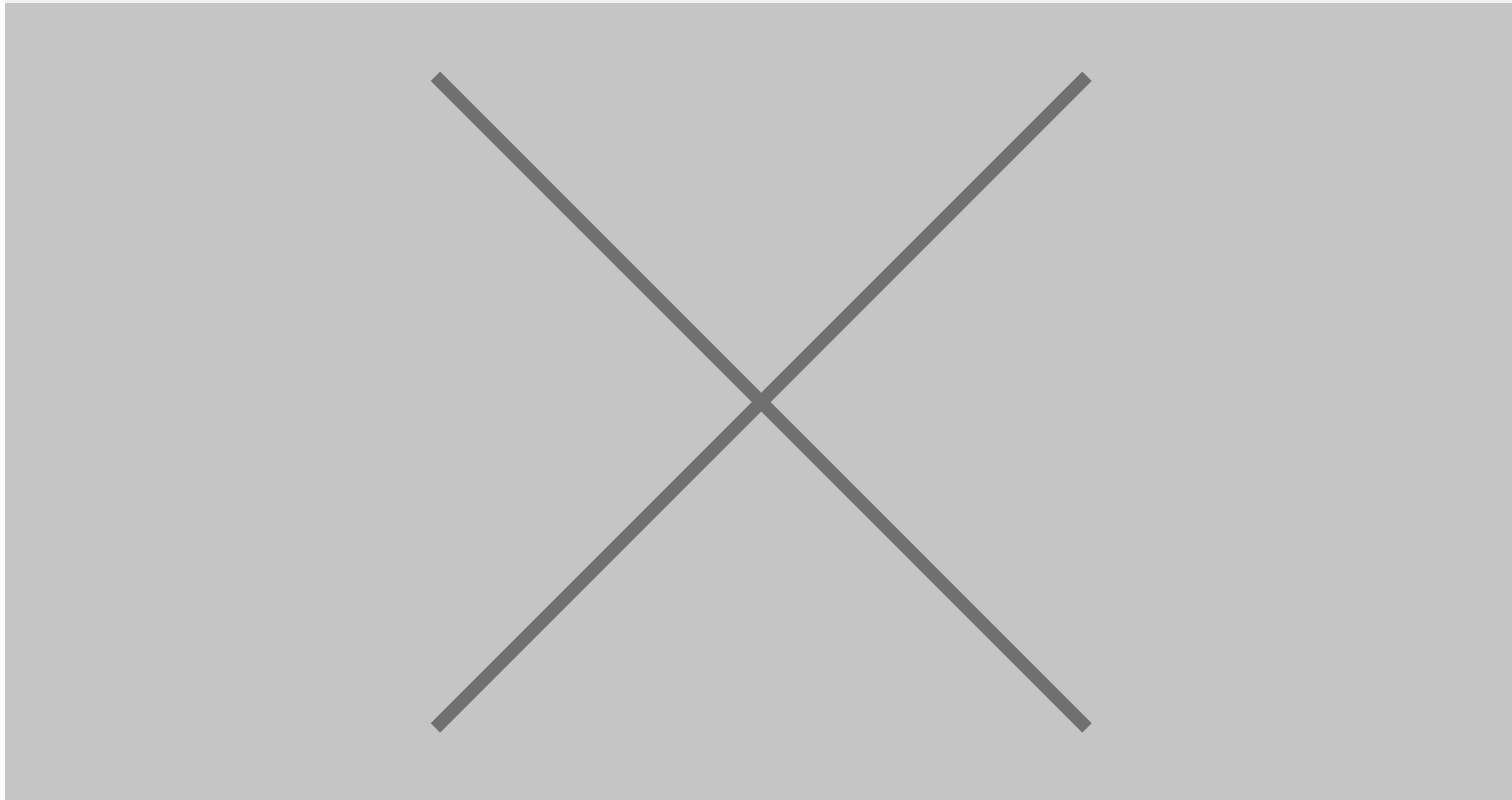
22:05 em 01/01/2018



Em: Dicas de Saúde



There are many variations of passages!



22:05 em 01/01/2018



Em: Prato de Nome X



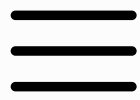
★★★★★

Comentário: Richard McClintock, a Latin professor at Hampden-Sydney College in Virginia, looked up one of the more obscure Latin words, consectetur, from a Lorem Ipsum passage, and going through the cites of the word in classical literature, discovered the undoubtable source.

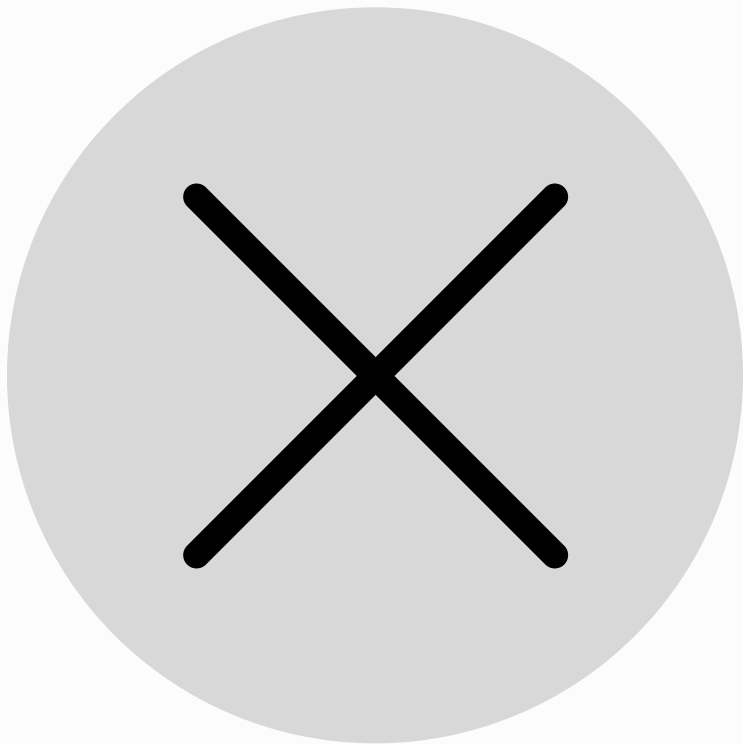
22:05 em 01/01/2018



Ver Mais



EDITAR INFORMAÇÕES



ESCOLHER IMAGEM

REMOVER IMAGEM

Eu sou...

☐ Pessoa Física ☐ Pessoa Jurídica

Nome/Nome Fantasia:

João Ferraz

Sobrenome/Razão Social:

Guedez da Silva/Céu Claro Produtora LTDA.

E-Mail:

endereco@provedor.com

Data de Nascimento:

Ex: 01/01/1990

Gênero:

☒ Mulher

Telefone:

Ex: (11) 9999-9999

Celular:

Ex: (11) 98888-8888

Caso necessário o contato através de e-mail ou telefone/celular, usaremos o seu nome escolhido como vulgo.

Pergunta Secreta:

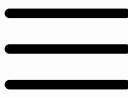
Pergunta Secreta

Resposta:

Resposta Secreta

Cancelar

Salvar



MINHAS DIETAS

Nome da Dieta

Dieta Ativa

kcal: 0,00 | carb: 0,00g | proteínas: 0,00g

Adicionada em: dd/MM/aaaa



Minhas Dietas (5)

Nome da Dieta

Obs.: Esta dieta tem como objetivo alcançar X peso em Y tempo.

Ver Mais



Nome da Dieta

Obs.: Esta dieta tem como objetivo alcançar X peso em Y tempo.

Ver Mais



Nome da Dieta

Obs.: Esta dieta tem como objetivo alcançar X peso em Y tempo.

Ver Mais



Nome da Dieta

Obs.: Esta dieta tem como objetivo alcançar X peso em Y tempo.

Ver Mais



Nome da Dieta

Obs.: Esta dieta tem como objetivo alcançar X peso em Y tempo.

Ver Mais



Sugestões

Nome da Dieta

Por: Nome de Quem Criou



Nome da Dieta

Por: Nome de Quem Criou



Nome da Dieta

Por: Nome de Quem Criou



Nome da Dieta

Por: Nome de Quem Criou

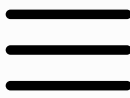


Nome da Dieta

Por: Nome de Quem Criou

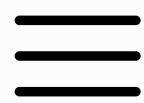


Ver Mais



MEUS PEDIDOS

IMAGEM	INFORMAÇÕES	PREÇO UNITÁRIO	QUANTIDADE	TOTAL	AGENDAMENTO
	<div>Prato Médio Vegano</div> <div>Categoria: Nome</div> <div>Data da Compra: 01/01/2018</div>	R\$ 000,00	QTD: 3	R\$ 000,00	<input checked="" type="checkbox"/>
	<div>Prato Médio Vegano</div> <div>Categoria: Nome</div> <div>Data da Compra: 01/01/2018</div>	R\$ 000,00	QTD: 3	R\$ 000,00	<input type="checkbox"/>
	<div>Prato Médio Vegano</div> <div>Categoria: Nome</div> <div>Data da Compra: 01/01/2018</div>	R\$ 000,00	QTD: 3	R\$ 000,00	<input type="checkbox"/>



DIÁRIO DE BORDO

Fale para a gente como você evoluiu
com os serviços da Food 4Fit!

Nos envie um depoimento!

O diário de bordo nos serve como pesquisa de campo para entender a situação de todos os nossos clientes e achar casos de sucesso para incentivar quem também está entrando no mundo fitness. Caso queira, mande-nos um depoimento sobre a sua dieta aqui em baixo!

Título:

Depoimento:

Progresso:



Péssimo



Ruim



Regular



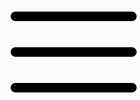
Bom



Ótimo

Cancelar

Enviar



PRATOS RESERVADOS

Dias Faltantes: 0

Dt. Lmt. Reserva: 01/01/2018

Nome do Prato

Finaliza em: 01/01/2018

R\$ 000,00

Dias Faltantes: 0

Dt. Lmt. Reserva: 01/01/2018

Nome do Prato

Finaliza em: 01/01/2018

R\$ 000,00

Dias Faltantes: 0

Dt. Lmt. Reserva: 01/01/2018

Nome do Prato

Finaliza em: 01/01/2018

R\$ 000,00

Dias Faltantes: 0

Dt. Lmt. Reserva: 01/01/2018

Nome do Prato

Finaliza em: 01/01/2018

R\$ 000,00

Dias Faltantes: 0

Dt. Lmt. Reserva: 01/01/2018

Nome do Prato

Finaliza em: 01/01/2018

R\$ 000,00

Dias Faltantes: 0

Dt. Lmt. Reserva: 01/01/2018

Nome do Prato

Finaliza em: 01/01/2018

R\$ 000,00

Dias Faltantes: 0

Dt. Lmt. Reserva: 01/01/2018

Nome do Prato

Finaliza em: 01/01/2018

R\$ 000,00

Dias Faltantes: 0

Dt. Lmt. Reserva: 01/01/2018

Nome do Prato

Finaliza em: 01/01/2018

R\$ 000,00

Dias Faltantes: 0

Dt. Lmt. Reserva: 01/01/2018

Nome do Prato

Finaliza em: 01/01/2018

R\$ 000,00



NOTIFICAÇÕES

<input type="checkbox"/>	Marcar Todas	Excluir	Marcar Como Lida
<input type="checkbox"/>	★ Sistema	Você tem uma nova requisição de postagem	01/01/2018
<input type="checkbox"/>	★ Sistema	Você tem uma nova requisição de postagem	01/01/2018
<input type="checkbox"/>	★ Sistema	Você tem uma nova requisição de postagem	01/01/2018
<input type="checkbox"/>	★ Sistema	Você tem uma nova requisição de postagem	01/01/2018
<input type="checkbox"/>	★ Sistema	Você tem uma nova requisição de postagem	01/01/2018
<input type="checkbox"/>	★ Sistema	Você tem uma nova requisição de postagem	01/01/2018
<input type="checkbox"/>	★ Sistema	Você tem uma nova requisição de postagem	01/01/2018
<input type="checkbox"/>	★ Sistema	Você tem uma nova requisição de postagem	01/01/2018
<input type="checkbox"/>	★ Sistema	Você tem uma nova requisição de postagem	01/01/2018
<input type="checkbox"/>	★ Sistema	Você tem uma nova requisição de postagem	01/01/2018
<input type="checkbox"/>	★ Sistema	Você tem uma nova requisição de postagem	01/01/2018

Ver Mais



Q

MEUS FAVORITOS

Nome do Prato

There are many variations of passages of Lorem Ipsum available, but the majority have suffered alteration in some form, by injected humour, or randomised words

R\$ 000,00

Nome do Prato

There are many variations of passages of Lorem Ipsum available, but the majority have suffered alteration in some form, by injected humour, or randomised words

R\$ 000,00

Nome do Prato

There are many variations of passages of Lorem Ipsum available, but the majority have suffered alteration in some form, by injected humour, or randomised words

R\$ 000,00

Nome do Prato

There are many variations of passages of Lorem Ipsum available, but the majority have suffered alteration in some form, by injected humour, or randomised words

R\$ 000,00

Nome do Prato

There are many variations of passages of Lorem Ipsum available, but the majority have suffered alteration in some form, by injected humour, or randomised words

R\$ 000,00

Nome do Prato

There are many variations of passages of Lorem Ipsum available, but the majority have suffered alteration in some form, by injected humour, or randomised words

R\$ 000,00

Nome do Prato

There are many variations of passages of Lorem Ipsum available, but the majority have suffered alteration in some form, by injected humour, or randomised words

R\$ 000,00

Nome do Prato

There are many variations of passages of Lorem Ipsum available, but the majority have suffered alteration in some form, by injected humour, or randomised words

R\$ 000,00

Ver Mais



MEUS PRATOS

Nome do Prato

01/01/2018

There are many variations of passages of Lorem Ipsum available, but the majority have suffered alteration in some form, by injected humour, or randomised words

R\$ 000,00

Nome do Prato

01/01/2018

There are many variations of passages of Lorem Ipsum available, but the majority have suffered alteration in some form, by injected humour, or randomised words

R\$ 000,00

Nome do Prato

01/01/2018

There are many variations of passages of Lorem Ipsum available, but the majority have suffered alteration in some form, by injected humour, or randomised words

R\$ 000,00

Nome do Prato

01/01/2018

There are many variations of passages of Lorem Ipsum available, but the majority have suffered alteration in some form, by injected humour, or randomised words

R\$ 000,00

Nome do Prato

01/01/2018

There are many variations of passages of Lorem Ipsum available, but the majority have suffered alteration in some form, by injected humour, or randomised words

R\$ 000,00

Nome do Prato

01/01/2018

There are many variations of passages of Lorem Ipsum available, but the majority have suffered alteration in some form, by injected humour, or randomised words

R\$ 000,00

Nome do Prato

01/01/2018

There are many variations of passages of Lorem Ipsum available, but the majority have suffered alteration in some form, by injected humour, or randomised words

R\$ 000,00

Nome do Prato

01/01/2018

There are many variations of passages of Lorem Ipsum available, but the majority have suffered alteration in some form, by injected humour, or randomised words

R\$ 000,00

Nome do Prato

01/01/2018

There are many variations of passages of Lorem Ipsum available, but the majority have suffered alteration in some form, by injected humour, or randomised words

R\$ 000,00

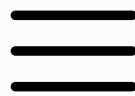
Ver Mais

FOOD 4FIT

(11) 97733-8180 - food4fit@gmail.com - São Paulo, SP

Copyright by ArisCode - 2010 to 2018

Termos de Uso



MEUS ENDEREÇOS

Endereços Salvos

R. Augustinho, 552, JD. Maria, Jandira - SP



R. Santo Alberto, 36, JD. Rosas, Barueri - SP



R. Santa Clara, 123, Vila Romeira, Cotia - SP



Cadastrar um Endereço Novo

Logradouro:

Ex: R. Alberto

Número:

Ex: 232

Bairro:

Ex: Jardim das Flores

Complemento:

Ex: Ao lado da Casa De Rações

CEP:

Ex: 07745-111

Cidade:

Selecione uma opção



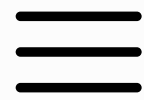
Estado:

Selecione uma opção



Cancelar

Salvar



MEUS CARTÕES DE CRÉDITO

Endereços Salvos

R. Augustinho, 552, JD. Maria, Jandira - SP

R. Santo Alberto, 36, JD. Rosas, Barueri - SP

R. Santa Clara, 123, Vila Romeira, Cotia - SP



Número do Cartão:

Títular:

Mês de Expiração:

Ano:

Código de segurança:

Cancelar

Salvar



TERMOS DE USO

1 - Aceitação

- 1.1** - Ao usar ou visitar o site Food 4Fit, a partir dele, você concorda com estes termos e condições. Se você não concordar com algum destes termos, com o aviso de privacidade ou com as Diretrizes da Plataforma, não deverá utilizar o serviço.
- 1.2** - Embora nós nos esforcemos para avisar você de que sempre que mudanças importantes forem realizadas nestes Termos de Uso, você deve reler periodicamente a versão mais atualizada. A Food 4Fit pode, a seu exclusivo critério, modificar ou revisar estes Termos de Uso e suas políticas a qualquer momento, e você em concordar em cumprir tais modificações ou revisões. Nada nestes Termos de Uso será tido como concessão de quaisquer direitos ou benefícios a terceiros.
- 1.3** - É importante saber que o website é controlado e oferecido pela Food 4Fit a partir de suas instalações no estado de São Paulo. A Food 4Fit não garante que o website da Food 4Fit esteja disponível para uso em outros locais. As pessoas que acessam o website da Food 4Fit a partir de outras jurisdições o fazem por conta própria e são responsáveis pelo cumprimento das leis regionais e/ou nacionais.
- 1.4** - Quanto à capacidade para aceitar os Termos de Uso, você afirma ser maior de 18 anos ou ser menor antecipado, ou estar de posse de autorização legal dos pais ou de tutores, e plenamente capaz de consentir com os termos, condições, obrigações, afirmações, representações e garantias descritas nestes Termos de Uso, e obedecê-los e cumpri-los. Em qualquer circunstância, você afirma ter mais de 18 anos, visto que o website da Food 4Fit não é projetado para jovens menores de 18 anos realizarem compras. Se você tiver menos de 18 anos, não deverá realizar compras no website da Food 4Fit, você deverá conversar com seus pais e/ou tutores ou responsáveis para que com quais sessões do website são apropriadas para você.

2 - O Serviço

- 2.1** - Estes Termos de Uso se aplicam a todos os usuários da Plataforma, inclusive os usuários que também contribuem com o Conteúdo no Serviço. "Conteúdo" inclui texto, imagens, vídeos, relatos e outros materiais que você ver, ter acesso ou contribuir para o Serviço. O Serviço inclui todos os aspectos da Food 4Fit, incluindo o aplicativo mobile para Android.
- 2.2** - O Serviço pode conter links para websites de terceiros que não pertencem nem são controlados pela Food 4Fit. A Food 4Fit tem a permissão de negar ou não certos conteúdos distribuídos à sua plataforma, bem como comentários incluindo palavras, referências ou símbolos negativos e injúrios à alguma causa, escolha ou orientação. Todo o conteúdo enviado para a Food 4Fit é controlado e avaliado por funcionários internos da Food 4Fit, assim sendo publicados de acordo com os Termos de Uso.
- 2.3** - Consequentemente, aconselhamos você a ter ciência ao sair do serviço, e ler os Termos de Uso e as Políticas de Privacidade de todos os outros sites que você visitar.

3 - Contas Food 4Fit

- 3.1** - Para acessar alguns conteúdos do serviço, você terá que criar uma conta Food 4Fit ou se conectar à plataforma utilizando sua conta do Facebook ou Google. Você jamais poderá usufruir da conta de um outro usuário sem a devida permissão. Ao criar sua conta usando um e-mail, você deverá fornecer dados precisos e completos. Você é o único responsável pela atividade que ocorre em sua conta, e você deve guardar a senha de sua conta em um local seguro. Você deve notificar a Food 4Fit imediatamente sobre qualquer violação de segurança ou uso não autorizado de sua conta.
- 3.2** - Embora a Food 4Fit não seja responsável por qualquer perda causada à você pelo uso não autorizado de sua conta, você poderá ser responsabilizado pelas perdas da Food 4Fit ou de outros oriundas de tal uso não autorizado.

4 - Uso Geral do Serviço - Permissões e Restrições

- Por meio do presente, a Food 4Fit concede a você a permissão para acessar e utilizar o Serviço conforme descrito nestes Termos de Uso, desde que:
- 4.1** - Você concorda em não distribuir para/por qualquer meio ou qualquer parte do Serviço sem autorização prévia por escrito da Food 4Fit, a menos que a Food 4Fit disponibilize os meios de distribuição, através de funcionalidades oferecidas pelo Serviço.
- 4.2** - Você concorda em não alterar nem modificar qualquer parte do Serviço.
- 4.3** - Você concorda em não usar o Serviço para quaisquer dos seguintes usos comerciais, a menos que obtenha a aprovação prévia por escrito da Food 4Fit:
- a. A venda de acesso ao Serviço;
 - b. A venda de publicidade, patrocínios ou promoções vinculando o Serviço ou o Conteúdo; ou
 - c. A venda de publicidade, patrocínios ou promoções em qualquer página blog de um anúncio habilitado ou site contendo Conteúdos entregues através do Serviço, a menos que outros materiais não obtidos da Food 4Fit aparecer na mesma página e é de valor suficiente para ser a base de tais vendas.
- 4.4** - Usos comerciais proibidos não incluem:
- a. Mostrar produtos e conteúdos da Food 4Fit através de links compartilháveis em um blog ou site com anúncios habilitados, sem prejuízo das restrições à publicidade acima estabelecidos na Seção 4-4.3; ou
 - b. Quaisquer uso que a Food 4Fit expressamente autorize por escrito.
- 4.5** - Se você utilizar o aplicativo mobile da Food 4Fit, você concorda que esse dispositivo em questão poderá automaticamente baixar e instalar atualizações de tempos em tempos da Food 4Fit. Essas atualizações são concebidas para melhorar, aperfeiçoar e desenvolver a Plataforma e poderá fazer correções de bugs, funções melhoradas, módulos de novas funcionalidades e versões completamente novas e remodeladas. Você concorda em receber essas atualizações (e permitir que a Food 4Fit as envie para você) como parte de seu uso da Plataforma.
- 4.6** - Você concorda em não usar ou lançar qualquer sistema automatizado, inclusive, mas sem se limitar a "robôs", "spiders" ou "offline readers", que acessem o Serviço de maneira a enviar mais mensagens de solicitações aos servidores da Food 4Fit em um dado período de tempo do que seja humanamente possível responder no mesmo período através de um navegador convencional. Não obstante o acima exposto, a Food 4Fit se reserva o direito de revogar estas exceções tanto de forma geral ou em casos específicos. Você concorda em não coletar nem colher qualquer informação pessoal, incluindo nomes de conta, do serviço, cartões de crédito ou endereços, nem utilizar os sistemas de comunicação fornecidos pelo Serviço (por exemplo: comentários ou e-mail) para fins de solicitação comercial além da disponibilidade da funcionalidade que permite o contato de sua empresa com a Food 4Fit para firmar possíveis parcerias. Você concorda em não solicitar, para fins comerciais, qualquer usuário do serviço que diz respeito a seu Conteúdo.
- 4.7** - Ao utilizar as Plataformas e Serviços da Food 4Fit, você deverá cumprir com todas as leis e regulamentos aplicáveis, sejam regionais, nacionais ou internacionais.
- 4.8** - A Food 4Fit se reserva o direito de descontinuar qualquer aspecto do Serviço a qualquer momento, desde que não existam solicitações pendentes em tal funcionalidade.

5 - Uso do Conteúdo

- Além das restrições gerais acima expostas, as seguintes restrições e condições se aplicam especificamente ao uso do Conteúdo.
- 5.1** - O Conteúdo do Serviço e as marcas registradas, marcas de serviço e logos ("marcas") no Serviço, são de propriedade ou licenciadas para a Food 4Fit, sob reserva de direitos autorais e outros direitos de propriedade intelectual nos termos da lei.
- 5.2** - O Conteúdo é oferecido a você NO ESTADO EM QUE SE ENCONTRA. Você pode acessar o Conteúdo para sua informação e uso pessoal exclusivamente dentro da funcionalidade fornecida pelo Serviço, e conforme permitido nestes Termos de Uso. Você não poderá baixar qualquer conteúdo, a menos que você veja um "download" ou por um link similar exibido pela Plataforma no Serviço para esse Conteúdo. Você não poderá copiar, reproduzir, distribuir, transmitir, licenciar ou explorar qualquer Conteúdo para quaisquer outros fins sem o prévio consentimento escrito da Food 4Fit ou os licenciadores do respectivo Conteúdo. A Food 4Fit e os seus licenciadores reservam todos os direitos que não estejam expressamente cedidos no e para o Serviço e para o Conteúdo.
- 5.3** - O usuário concorda em não fraudar, desativar ou de qualquer forma interferir em características relacionadas à segurança do Serviço ou características que evitem ou restrinjam o uso ou a cópia de qualquer Conteúdo ou imponham limitações sobre o uso do Serviço ou de seu Conteúdo.

6 - Seu Conteúdo e Conduta

- 6.1** - Como titular de uma conta Food 4Fit, você pode enviar Conteúdo para o Serviço, incluindo avaliações, textos, imagens e comentários dos usuários. Você compreende que a Food 4Fit não garante a confidencialidade em relação a qualquer Conteúdo que você enviar.
- 6.2** - Antes de ter seu Conteúdo publicado em nossa Plataforma, ele será submetido a uma fila de espera para sua devida aprovação. Você afirma, declara e garante que possui ciência de que seu Conteúdo pode ser rejeitado, apagado ou ocultado de nossas Plataformas caso não esteja de acordo com as éticas e termos da Food 4Fit e seus envolvidos.
- 6.3** - Para fins de esclarecimento, você mantém todos os direitos de propriedade sobre seu Conteúdo. Entretanto, ao enviar o Conteúdo para a Food 4Fit, você, pelo presente, cede a Food 4Fit licença mundial, não exclusiva, isenta de royalties, passível de ser sublicenciada e transferida, para usar, reproduzir, distribuir, expor, preparar trabalhos derivados e executar o Conteúdo em conexão com o serviço e Food 4Fit, inclusive, mas sem se limitar a atividades de promoção e redistribuição parcial ou total do Serviço em qualquer formato de mídia e através de qualquer canal de mídia.
- 6.4** - Você afirma que não enviará material protegido por direitos autorais, por segredo de negócio ou de qualquer outra forma protegido por direitos de terceiros, a menos que você tenha permissão do legítimo proprietário do material ou caso você esteja legalmente autorizado a publicar o material e ceder a Food 4Fit todos os direitos de licença aqui concedidos.
- 6.5** - Adicionalmente, você também concorda que não irá submeter no Serviço qualquer Conteúdo ou outro material que seja contrário às Diretrizes da Food 4Fit, e que poderão ser atualizadas de tempos em tempos, ou que sejam contrárias às leis e regulamentos locais, nacionais e internacionais.

7 - Aquisição de Produtos

- Como uma confeccionadora de produtos alimentícios, a Food 4Fit tem o comprometimento e consentimento em afirmar que:
- 7.1** - Todo caso de mal estar, infecção, dano ou constrangimento que o cliente sentir ou sofrer, será ressarcido pela empresa e o caso deverá ser acompanhado, desde que seja comunicado à equipe através do e-mail oficial da empresa (food4fit@gmail.com) ou pelo telefone (+55 (11) 4002-8922).
- 7.2** - Devolução dos produtos em quaisquer período após o recebimento do pedido em seu endereço de entrega cujo dito na aprovação da compra é proibida e será recusada caso o cliente faça a tentativa de envio.
- 7.3** - A montagem customizada dos pratos na Plataforma não segue os padrões da Food 4Fit de organização e seleção apropriada dos ingredientes neles contidos. Os pratos customizados dos quais os usuários montam livremente são de autoria dos próprios e responsabilidades deles mesmos, tendo em vista que a mistura, modo de preparo (dependente do contexto do prato) ou o consumo de certos ingredientes podem levar ao cliente certos problemas já citados (7-7.1).
- 7.4** - A Food 4Fit não trabalha, manipula ou coordena quaisquer métodos de envio customizados para seus clientes, contando apenas com um cálculo automático entre distância da cozinha confeccionadora e o endereço de entrega respectivo. O valor de entrega se obtém através desta distância e da embalagem necessária para o produto, sendo variável de acordo com tal. O cliente tem total permissão de recusar o produto caso sua embalagem esteja violada ou danificada de modo com que seu conteúdo possa ter sido prejudicado no andamento da entrega prevista.
- 7.5** - A Food 4Fit obtém sua matéria prima de acordo com a demanda mensal de seus produtos. Levando isso em consideração, é possível que ingredientes ou pratos inteiros tenham suas vendas interrompidas ou impedidas de serem concluídas por não estarem em mãos da empresa confeccionadora ou de seus respectivos fornecedores. O bloqueio ou exclusão de ingredientes ou pratos só será realizado caso NENHUM PRODUTO ESTEJA EM CONFECÇÃO NO PROCESSO.

8 - Agendamento de Produtos

- O website da Food 4Fit permite o agendamento coordenado de produtos caso o cliente esteja interessado em receber o mesmo produto em um intervalo de tempo com maior facilidade e automação. Tendo isso em vista, podemos afirmar que:
- 8.1** - Os usuários podem realizar um agendamento diário, semanal ou mensal de um prato ou de um resultado de compra integral (carrinho de compras) em estado atual ou já realizado, sendo resgatado a partir da funcionalidade que permite a visualização de todos os pedidos feitos pelo cliente. O usuário pode cancelar esse agendamento a qualquer hora desejada desde que o pagamento de tal não tenha sido confirmado.
- 8.2** - Os usuários que tem seu tipo de pessoa cadastrado como JURÍDICA podem também realizar o agendamento das encomendas.
- 8.3** - Será enviado ao usuário um aviso prévio de confirmação da compra do agendamento por e-mail ou dentro da Plataforma através de notificações, independente do intervalo de tempo pré-estabelecido por ele, dentro de 3 dias antes da confirmação do pagamento. Caso o usuário não confirmar sua compra dentro deste período, seu pedido agendado será interrompido e só voltará à ativa caso o usuário permita que isto ocorra novamente. Pessoas JURÍDICAS que tem este tipo cadastrado em seu respectivo perfil terá tal aviso prévio antecipado em 5 dias, invés de apenas três, sendo aplicadas as mesmas circunstâncias que Pessoas FÍSICAS.

9 - Política de Cancelamento de Conta

- 9.1** - A Food 4Fit cancelará o acesso do Usuário ao Serviço se, em circunstâncias adequadas, o usuário se mostrar um infrator. O banimento do mesmo será feito sem aviso prévio.
- 9.2** - A Food 4Fit se reserva o direito de decidir se o Conteúdo é apropriado e obedece a estes Termos de Uso no que diz respeito a infrações outras que não as infrações ou violações das leis de direitos autorais, como por exemplo, mas sem se limitar, à pornografia, material obsceno ou difamatório, (inclusive difamação, calúnia ou injúria), ou excessivamente longo. A Food 4Fit poderá julgar a submissão deste Conteúdo e, sem aviso prévio e a seu exclusivo critério, remover tais Conteúdos e/ou cancelar uma conta de Usuário por enviar tais materiais que violam os Termos de Uso.

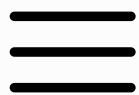
10 - Cessão

Estes Termos de Uso e quaisquer direitos e licenças concedidos de acordo com o presente não podem ser transferidos ou cedidos por você, mas podem ser transferidos pela Food 4Fit sem qualquer restrição.

11 - Disposições Gerais

Você concorda que: A sede do Serviço será considerada exclusivamente aquela localizada em São Paulo; e o Serviço será considerado um website passivo que não dá margem à jurisdição pessoal sobre a Food 4Fit, seja específica ou geral, em qualquer outro foro que não seja o de São Paulo. Estes Termos de Serviço serão regidos pelas leis internas do Estado de São Paulo, independentemente dos princípios de conflitos de leis. Qualquer reclamação ou controvérsia entre você e o Serviço que decorra total ou parcialmente Serviço será dirimida exclusivamente por um tribunal competente localizado no Estado de São Paulo. Estes Termos de Serviço, em conjunto com o Aviso de Privacidade localizado no site link e quaisquer outros avisos legais publicados pela Food 4Fit no Serviço integram o contrato entre o você e a Food 4Fit em relação ao Serviço. Se qualquer cláusula destes Termos de Serviço for considerada inválida por um tribunal competente, a invalidez de tal cláusula não afetará a validade das cláusulas restantes, que permanecerão integralmente válidas e em vigor. A renúncia a qualquer termo destes Termos de Serviço não será considerada renúncia adicional ou contínua a esse ou a qualquer outro termo, e a omissão por parte da Food 4Fit de não executar qualquer direito ou cláusula de acordo com estes Termos de Serviço não constituirá renúncia a tal direito ou cláusula. A Food 4Fit se reserva o direito de alterar estes Termos de Serviço a qualquer tempo e sem aviso, e é sua responsabilidade em reler estes Termos de Serviço para verificar a ocorrência de qualquer alteração. O uso do Serviço por Você após qualquer aditamento aos Termos de Serviço implicará o consentimento e a aceitação dos termos aditados. VOCÊ E A FOOD 4FIT CONCORDAM QUE QUALQUER AÇÃO JUDICIAL ORIUNDA OU RELACIONADA AO SERVIÇO DEVE SER INICIADA NO PERÍODO DE 1 (UM) ANO APÓS A OCORRÊNCIA DA CAUSA DE PEDIR. DO CONTRÁRIO, O DIREITO PRESCREVERÁ.

Data: 14 de setembro de 2018



POLÍTICAS DE PRIVACIDADE

Informações para identificação pessoal

Um dos principais aspectos de qualquer política de privacidade diz respeito aos dados de identificação dos usuários. Hoje em dia, com plataformas cada vez mais múltiplas e conectadas, isso vai muito além de um nome e sobrenome. Dados de identificação também podem ser o número de documento de identidade, CPF, e-mail, imagem pessoal, número de IP de seu computador ou dispositivos de acessos à internet. Todas essas informações servem para identificação dos usuários de sites e aplicativos, por isso devem ser tratadas com cuidado e confidencialidade por parte das empresas. Afinal, vazamentos desses dados podem ter consequências graves não apenas para o usuário, mas também para o provedor de serviço.

Endereço

Sites de e-commerce são os que mais necessitam dos endereços de seus usuários para a realização de cadastros. Esses dados são utilizados não apenas para a entrega de produtos e para a prestação de serviço, como também para a emissão de documentos fiscais, especialmente em transações que envolvem o recolhimento de impostos. É preciso saber se o usuário é pessoa física ou jurídica, e onde sua sede ou residência está localizada.

Dados bancários

Além do endereço, sites de e-commerce também exigem com frequência o compartilhamento de dados bancários de seus usuários, seja para o estabelecimento de débito automático na prestação de serviços contínuos, seja para a realização de transações bancárias, como pagamentos e transferências por meio de cartão de crédito, por exemplo. Lembre-se que os dados bancários não fornecidos apenas por quem tem que realizar um pagamento pela internet. Muitas vezes, sites e aplicativos de economia de compartilhamento, compra e venda de produtos entre consumidores e até mesmo empresas digitais de finanças também recolhem os dados pessoais de seus usuários para realizar depósitos. Esses dados bancários são essenciais para o modelo de negócio dessas empresas, mas devem constar também na política de privacidade.

Padrões de navegação e cookies

Já percebeu que, à medida que você navega pelo Facebook, Google e outras plataformas desse tipo, há um constante refinamento da publicidade sugerida ao usuário? Se você viaja muito, compra passagens online, está sempre comprando preços de hotéis, etc., provavelmente vão ser oferecidos produtos e serviços similares para você por meio dessas plataformas. Isso quer dizer que a maioria dos provedores de aplicação estuda e utiliza seus padrões de navegação para então otimizar a pertinência de seus anúncios publicitários. Isso é feito por meio de cookies, uma espécie de histórico de navegação que é acessado toda vez que você entra nessas plataformas para melhor identificar os perfis dos usuários.

Histórico de conversas

Sim, é preciso falar sobre as políticas de privacidade referentes à troca de mensagens entre usuários. Quando você está utilizando uma rede social, é importante ter em mente quem pode ter acesso a essa conversa, de qual forma e com qual finalidade. Afinal, muitas dessas conversas são privadas e o usuário tem uma expectativa de confidencialidade das mesmas. Se você está utilizando um e-commerce, talvez isso não seja um problema tão grande, já que os consumidores desses sites e plataformas comunicam-se pouco entre si. Hoje em dia, no Brasil, o conteúdo dessas mensagens trocadas entre usuários só pode ser passado a outras pessoas por meio de uma ordem judicial. Se você está utilizando um e-commerce, talvez isso não seja um problema tão grande, já que os consumidores desses sites e plataformas comunicam-se pouco entre si. Hoje em dia, no Brasil, o conteúdo dessas mensagens trocadas entre usuários só pode ser passado a outras pessoas (governo, sociedade civil, poder judiciário, etc.) por meio de uma ordem judicial. Se não houver a chancela de um juiz, os provedores não são obrigados a compartilhar o conversas privadas. Mas sua política de privacidade deve refletir esse cuidado com as informações trocadas, ressaltando exatamente quem tem acesso a cada conversa.

Limitações de conteúdo

Há sites e plataformas que decidem impor restrições aos usuários quanto ao conteúdo a ser postado online. Por exemplo, pode ser que não se permita nudez, como é o caso do Facebook. Além disso, há sites que não permitem discurso de ódio e conteúdos racistas, de forma que usuários em desrespeito a essas políticas estão também sujeitos a serem expulsos dessas plataformas.

Evitar o vazamento de informações

Política de privacidade tem como consequência evitar o vazamento de informações? Sim! Por mais improvável que possa parecer essa relação, na medida em que as empresas são obrigadas a disponibilizar esses termos e condições ao contratar com um usuário, elas também estão criando uma “lei” que regula essa relação privada. Se essa política regula o que pode ou não ser feito, os direitos e deveres de cada parte, é preciso também tomar as medidas necessárias e razoáveis para que seja colocada em prática, como a segurança dos protocolos, confidencialidade nos contratos de trabalho e respeito aos direitos dos usuários.

Transparência

Esse é um dos principais valores buscados pelas empresas de internet atualmente. O mercado online é muito dinâmico, exigindo de seus empreendedores rápida adaptabilidade e a necessidade de se adequar às novas exigências dos consumidores. Quanto mais transparente for relação entre empresa e usuário, melhores serão os resultados desses empreendimentos, especialmente devido ao fato de que muito da vida pessoal dos usuários é hoje exposta, transacionada e armazenada online, como serviços de computação em nuvem, por exemplo. Nesse contexto, transparência, segurança, contabilidade e proteção de dados pessoais são medidas essenciais a serem tomadas pelas empresas.