

12:30



EMAIL

meu@email.com

SENHA

Senha



ENTRAR



Continue com Google





banner carrossel

Consumo de Água



67%

Consumo de Calorias



31%



emoções



stress



atividade

Próximo compromisso



ALMOÇO

Meta: 700 kcal**Horário:** 12:45

SUGESTÃO

Arroz integral (200g),
Frango grelhado (150g),
Salada verde à vontade

Últimos artigos

Lore ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Integer laoreet viverra metus, vitae elementum velit mattis nec...

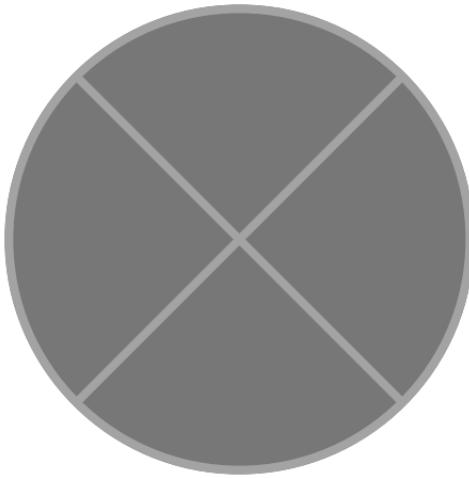


Lore ipsum do
amet, consecet
adipiscing elit. Ir
laoreet viverra m
elementum velit nec...





perfil



[Nome do Usuário]



Idade

Altura

Peso

meta

PERDER PESO

MANTER PESO

GANHAR MASSA

ATUALIZAR





favoritos

artigos

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Integer laoreet viverra metus, vitae elementum velit mattis nec...



Lorem ipsum do amet, consecet adipiscing elit. Ir laoreet viverra r elementum velit nec...

receitas

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Integer laoreet viverra metus, vitae elementum velit mattis nec...



Lorem ipsum do amet, consecet adipiscing elit. Ir laoreet viverra r elementum velit nec...

treinos

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Integer laoreet viverra metus, vitae elementum velit mattis nec...



Lorem ipsum do amet, consecet adipiscing elit. Ir laoreet viverra r elementum velit nec...

alimentos

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Integer laoreet viverra metus, vitae elementum velit mattis nec...



Lorem ipsum do amet, consecet adipiscing elit. Ir laoreet viverra r elementum velit nec...



BemMeQuero



configurações

Convidar amigos



Ativar notificações



Receber emails promocionais





lembretes



Pesagem

08:00



D

S

T

Q

Q

S

S

Café da Manhã

08:15



D

S

T

Q

Q

S

S

Café da Manhã

09:30



D

S

T

Q

Q

S

S





artigos



nome do autor

especialidade do autor

título do artigo

01/01/2023 - 14:25



Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Sed vel auctor lacus. Donec nec elementum tortor. Morbi consectetur metus id ligula sollicitudin, ut sodales elit fermentum. Nunc sodales tortor ut molestie porta. Donec ac leo eu nunc gravida finibus. Nam faucibus nisl sem, a dapibus tortor faucibus id. Sed ut egestas nisi, nec commodo ligula. Etiam tristique, nisl sed interdum tempor, libero diam consectetur est, ac congue lectus ex eu sem. Proin euismod elit massa, eget tincidunt

...

...

...

...

...

...





bem estar

Registre aqui seu bem-estar diário

Como você está se sentindo?



Qual seu nível de stress?



Quanto você se exercitou hoje?



variação diária



● emoções

● stress

● atividades





evolução

semanal



peso

gordura

mensal



peso

gordura





diário

café da manhã (300Kcal)

recomendado: 500 Kcal

Café com leite 100g

100 Kcal

Pã francês 100g

200 Kcal



almoço

recomendado: 1000 Kcal



lanche

recomendado: 400 Kcal



janta

recomendado: 500 Kcal



extras





refeições

café da manhã

buscar alimento...

BUSCAR

100 g ▾

Café com leite

• 100 kcal



100 g ▾

Pão francês

• 200 kcal



adicionar alimentos

2





desafios

nutricional

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Integer laoreet viverra metus, vitae elementum velit mattis nec...



Lorem ipsum do amet, consecet adipiscing elit. Ir laoreet viverra r elementum velit nec...

bem-estar

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Integer laoreet viverra metus, vitae elementum velit mattis nec...



Lorem ipsum do amet, consecet adipiscing elit. Ir laoreet viverra r elementum velit nec...

treino

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Integer laoreet viverra metus, vitae elementum velit mattis nec...



Lorem ipsum do amet, consecet adipiscing elit. Ir laoreet viverra r elementum velit nec...

sono

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Integer laoreet viverra metus, vitae elementum velit mattis nec...



Lorem ipsum do amet, consecet adipiscing elit. Ir laoreet viverra r elementum velit nec...





desafio



nome do autor

especialidade do autor

título do desafio

01/01/2023 - 14:25



Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Sed vel auctor lacus. Donec nec elementum tortor. Morbi consectetur metus id ligula sollicitudin, ut sodales elit fermentum. Nunc sodales tortor ut molestie porta. Donec ac leo eu nunc gravida finibus. Nam faucibus nisl sem, a dapibus tortor faucibus id. Sed ut egestas nisi, nec commodo ligula. Etiam tristique, nisl sed interdum tempor, libero diam consectetur est, ac congue lectus ex eu sem. Proin euismod elit massa, eget tincidunt

...

...

...

...

...

...

...

