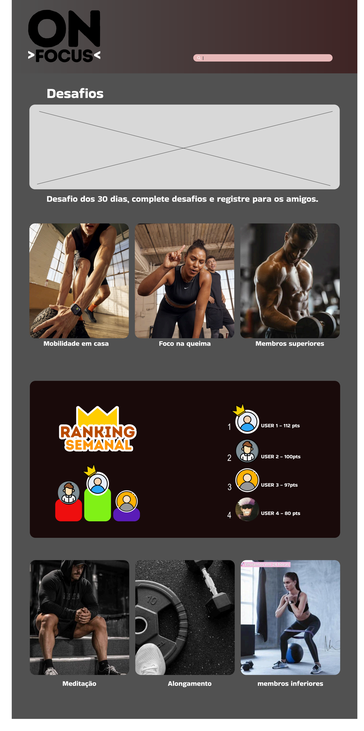
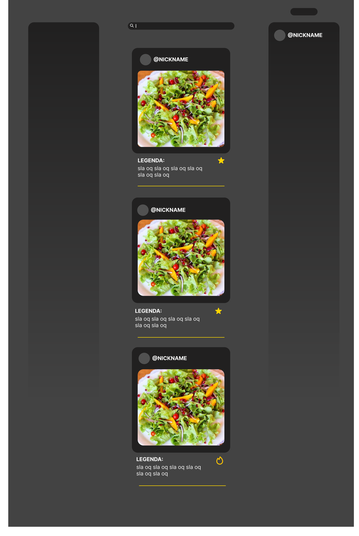
ON FOCUS
MEU PERFIL
CONTA
ALGUMA COISA...
ALGUMA COISA...
ALGUMA COISA...
ALGUMA COISA...
ALGUMA COISA...
ACADEMIAS POR PERTO
ACESSO A PERFIL
147.7 kg
PESO ATUAL
90 kg
OBJETIVO
DIAS ON FOCUS
45
EVOLUÇÃO
Transforme que evolução para lembrar que nunca é demais quando se trata de SAÚDE!
DADOS
DIETA
TREINOS
OUTRO
OUTRO

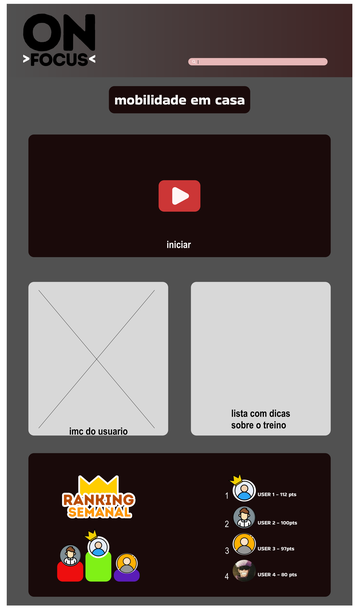
ON FOCUS
MEU PERFIL
CONTA
ALGUMA COISA...
ALGUMA COISA...
ALGUMA COISA...
ALGUMA COISA...
ALGUMA COISA...
ACADEMIAS POR PERTO
ACESSO A PERFIL
147.7 kg
PESO ATUAL
90 kg
OBJETIVO
DIAS ON FOCUS
45
EVOLUÇÃO
Transforme que evolução para lembrar que nunca é demais quando se trata de SAÚDE!
DADOS
RANKING SEMANAL
DIETA
TREINOS
OUTRO
OUTRO
SEGUNDA - FEIRA
TERÇA - FEIRA
QUARTA - FEIRA
QUINTA - FEIRA
SEXTA - FEIRA
SABADO
DOMINGO
ALGUMA INFORMAÇÃO OU NOTICIA ENVOLVENDO NUTRIÇÃO

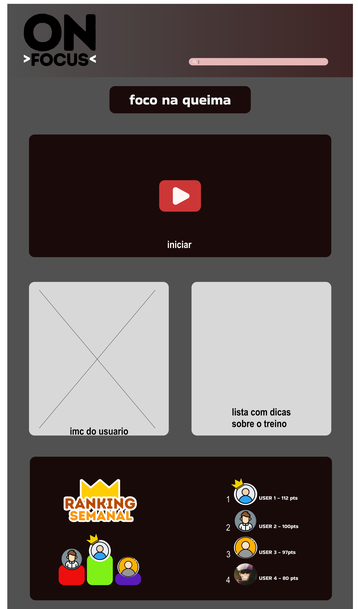
ON FOCUS
MEU PERFIL
CONTA
ALGUMA COISA...
ALGUMA COISA...
ALGUMA COISA...
ALGUMA COISA...
ALGUMA COISA...
ACADEMIAS POR PERTO
ACESSO A PERFIL
147.7 kg
PESO ATUAL
90 kg
OBJETIVO
DIAS ON FOCUS
45
EVOLUÇÃO
Transforme que evolução para lembrar que nunca é demais quando se trata de SAÚDE!
DADOS
DIETA
TREINOS
OUTRO
OUTRO
Mobilidade em casa
Foco na queima
Membros superiores
Meditação
Alongamento
Membros inferiores


ON
>FOCUS<
Desafios
Desafio dos 30 dias, complete desafios e registre para os amigos.
Mobilidade em casa
Foco na queima
Membros superiores
RANKING SEMANAL
1 USER 1 - 112 pts
2 USER 2 - 100pts
3 USER 3 - 97pts
4 USER 4 - 80 pts
Meditação
Alongamento
membros inferiores


@NICKNAME
LEGENDA:
sia oq sia oq sia oq sia oq sia oq sia oq sia oq
@NICKNAME
LEGENDA:
sia oq sia oq sia oq sia oq sia oq sia oq sia oq
@NICKNAME
LEGENDA:
sia oq sia oq sia oq sia oq sia oq sia oq sia oq
@NICKNAME

ON FOCUS
TEMA:OBESIDADE
Oque é a Obesidade
A obesidade é uma condição caracterizada pelo excesso de gordura corporal, que pode afetar negativamente a saúde e a qualidade de vida. Esse problema tem se tornado cada vez mais comum devido ao estilo de vida moderno, que muitas vezes inclui dietas ricas em alimentos ultraprocessados, pouca atividade física e hábitos inadequados de sono e estresse.
A obesidade não deve ser vista apenas como um problema estético, mas sim como um fator de risco para diversas doenças crônicas, como diabetes tipo 2, hipertensão, colesterol alto, problemas cardiovasculares, estsatose hepática (gordura no fígado) e até alguns tipos de câncer. Além disso, pode impactar a mobilidade, o bem-estar emocional e a autoestima.
No entanto, é possível reverter esse quadro e melhorar a saúde por meio de uma alimentação equilibrada e de mudanças no estilo de vida. Não se trata apenas de perder peso, mas de adotar hábitos mais saudáveis e sustentáveis a longo prazo.


ON
>FOCUS<
mobilidade em casa
iniciar
imc do usuario
lista com dicas sobre o treino
RANKING SEMANAL
1 USER 1 - 112 pts
2 USER 2 - 100pts
3 USER 3 - 97pts
4 USER 4 - 80 pts


ON
>FOCUS<
foco na queima
iniciar
imc do usuario
lista com dicas sobre o treino
RANKING SEMANAL
1 USER 1 - 112 pts
2 USER 2 - 100pts
3 USER 3 - 97pts
4 USER 4 - 80 pts