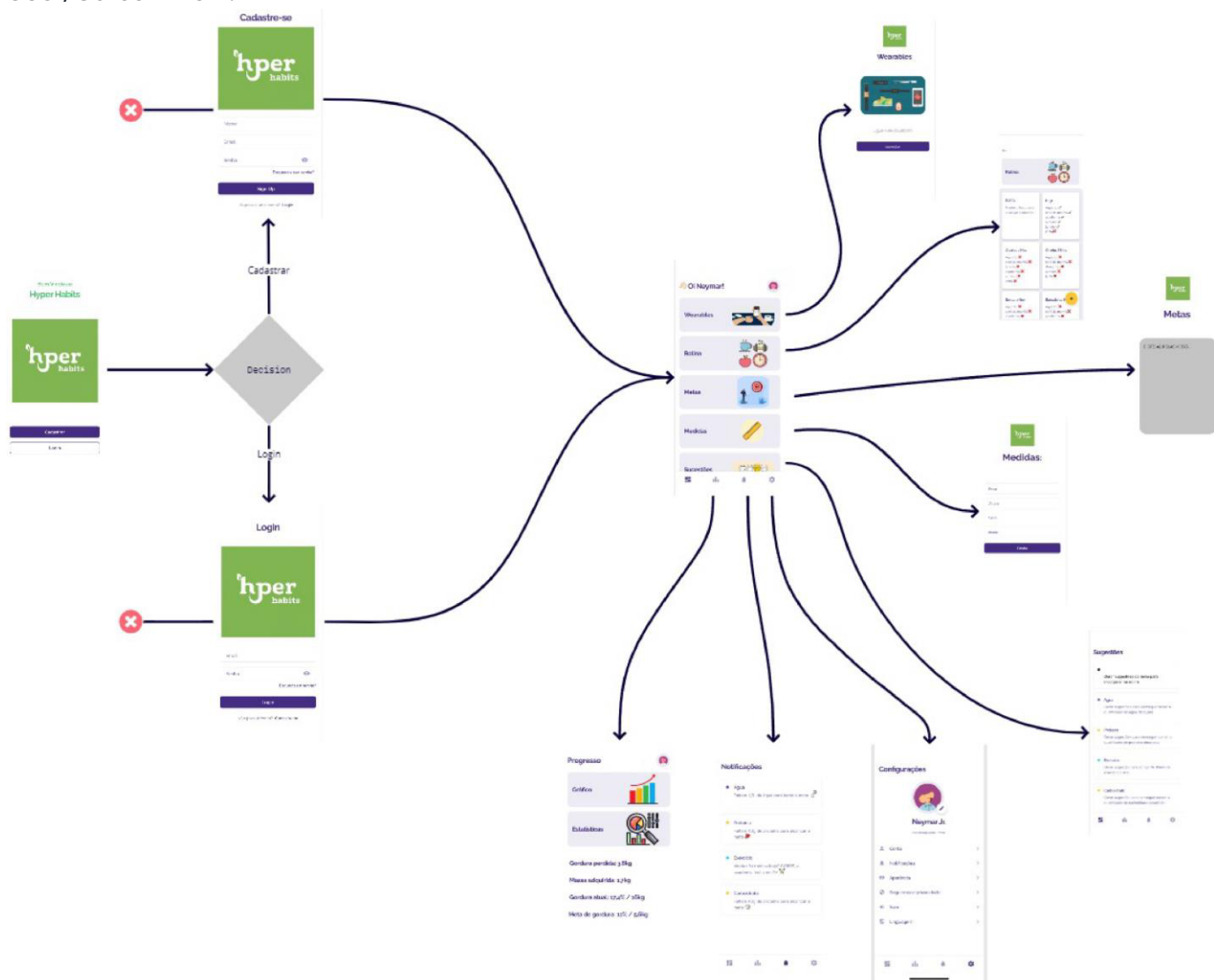


Projeto de Interface

Artefatos relacionados com a interface e a interação do usuário na proposta de solução.

User/Screen Flow:



Wireframes:



Login



[Esqueceu a senha?](#)

Login

Não possui conta? [Cadastre-se](#)

Cadastre-se



[Esqueceu sua senha?](#)

Sign Up

Já possui uma conta? [Login](#)

👋 Oi Neymar!



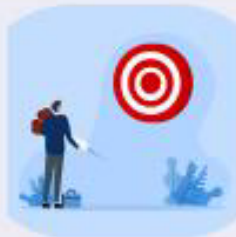
Wearables



Rotina



Metas



Medidas



Suaestões





Rotina



FOCO

Manter o foco, para alcançar o objetivo

Hoje

Água 2L ✓
 café da manhã ✓
 academia ✓
 almoço ✓
 lanche ✓
 janta ✗

Quarta, 7 Nov

Água 2L ✗
 café da manhã ✗
 lanche ✗
 academia ✗
 almoço ✗
 janta ✗

Quinta, 8 Nov

Água 2L ✗
 café da manhã ✗
 descanso ✗
 almoço ✗
 janta ✗

Sexta, 9 Nov

Água 2L ✗
 café da manhã ✗
 academia ✗

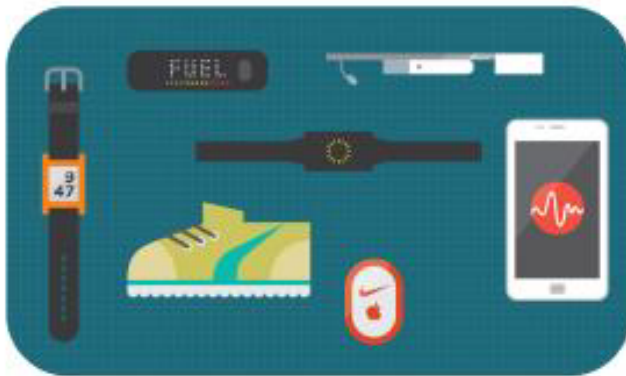
Sábado, 10 Nov

Água 2L ✗
 café da manhã ✗
 academia ✗





Wearables



Ligue o seu bluetooth

conectar



Medidas:

Peso

Altura

Sexo

Idade

Enviar



Metas


DIGITE AQUI SUAS METAS...

Notificações


● Água

Faltam 1,2L de água para bater a meta 


● Proteína

Faltam 40g de proteína para alcançar a meta 

● Exercício

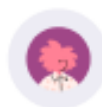
Ainda não treinou hoje? CORRE, a academia fecha em 1H 

● Carboidrato

Faltam 40g de proteína para alcançar a meta 



Dieta



Café da manhã



Almoço



Lanches



Jantar



Calorias totais: 2359kcal

Carboidratos: 159g

Proteínas: 87g

Gorduras: 44g

Progresso



Gráfico



Estatísticas



Gordura perdida: 3,6kg

Massa adquirida: 1,7kg

Gordura atual: 17,4% / 16kg

Meta de gordura: 11% / 5,6kg

Sugestões



Gerar sugestões do tema para incorporar na rotina.



Água

Gerar sugestões para conseguir beber a quantidade de água desejada .



Proteína

Gerar sugestões para conseguir comer a quantidade de proteína desejada.



Exercício

Gerar sugestão para atingir 1h 30min de exercício diário.



Carboidrato

Gerar sugestão para conseguir comer a quantidade de carboidrato desejado.



Meditação



Aceitação

• 15 min

Aprenda a superar a resistência e encontrar a aceitação.

Valorização

• 10 min

Descubra um novo senso de gratidão pela vida.

Equilíbrio

• 10 min

Encontre a calma e seja menos reativo.

Como enfrentar a tristeza

• 20 min

Aprenda a não deixar a tristeza dominar você.

Como controlar sua ansiedade

• 15 min

Desenvolva uma nova perspectiva para lidar com a

Paciência

• 10 min

Aprenda a reconhecer e deixar de lado a impaciência.









Configurações



Neymar Jr.

neymarjr@mail.com

-  Conta >
-  Notificações >
-  Aparência >
-  Segurança e privacidade >
-  Som >
-  Linguagem >

