



# Alimentos



Buscar alimentos



**Kcal**

2800

**Proteínas**

70g

**Carboidratos**

100g



**HACKA  
NUTRI**



Sua vida mais saudável!



Home



Treinos



Nutricao



Perfil



## Biceps/triceps



Exercicio	Reps	Peso
Triceps pulley	3x12	30kg
Rosca direta	3x12	40kg
Triceps paralelas	3x15	40kg
Rosca Scott	3x10	35kg



## Costas



Exercicio	Reps	Peso
Remada Cav.	3x12	60kg
Puxada aberta	3x12	80kg
Lev. Terra	3x15	80kg
Rem. Dobradas	3x10	70kg



HACKA  
NUTRI



**Perfil**



Alterar foto

Alterar peso

Alterar altura

Sincronizar



Progresso



Metas



Conta



Idiomas



Excluir conta





# Treinos

Nível básico

Nível intermediário

Nível Avancado



HACKA  
NUTRI