

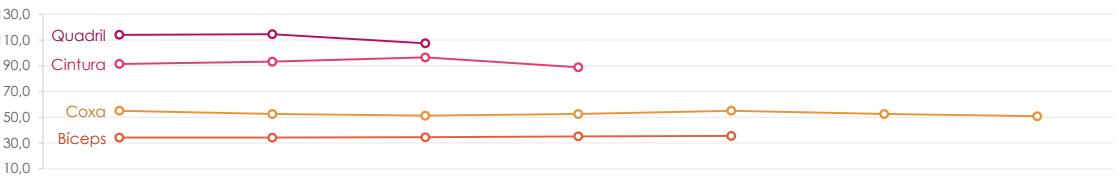
PLANO DE FITNESS



SOBRE MIM:

Sexo: Feminino
Idade: 35
Altura: 163
Unidade: Métrico
IMC: 26,35

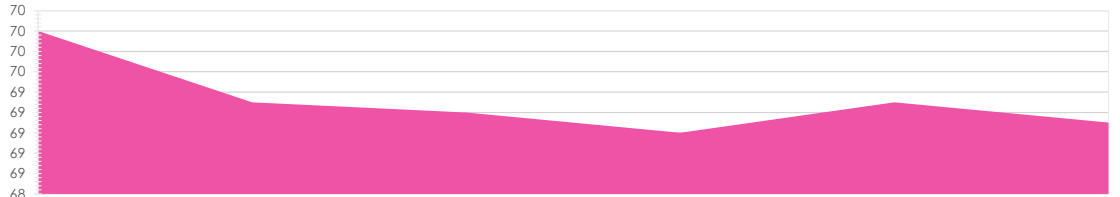
MEDIDAS CORPORAIS (cm)



ESTATÍSTICAS INICIAIS

Tipo	Atual	Objetivo
Peso	70	63
Cintura	91,4	71
Bíceps	34,2	35,5
Quadril	114	95
Coxa	55	43

PESO (Kg)



CONTROLADOR DE PESO

Data	Hora	Peso
19/06/2014	08:00	70,0
26/06/2014	14:00	69,3
03/07/2014	08:15	69,2
10/07/2014	14:00	69,0
17/07/2014	08:00	69,3
14/08/2014	08:30	69,1

CONTROLADOR DE CINTURA

Data	Hora	Tamanho
19/06/2014	08:00	91,4
26/06/2014	14:00	93,2
03/07/2014	08:15	96,5
17/08/2014	10:00	88,8

CONTROLADOR DE BÍCEPS

Data	Hora	Tamanho
19/06/2014	08:00	34,2
26/06/2014	14:00	34,2
03/07/2014	08:15	34,5
10/07/2014	14:00	35,1
17/08/2014	08:00	35,5

CONTROLADOR DE QUADRIL

Data	Hora	Tamanho
19/06/2014	08:00	114,0
26/06/2014	14:00	114,5
15/08/2014	10:00	107,4

CONTROLADOR DE COXA

Data	Hora	Tamanho
19/06/2014	08:00	55,0
26/06/2014	14:00	52,5
03/07/2014	08:15	51,2
10/07/2014	14:00	52,5
17/07/2014	08:00	55,0
31/07/2014	08:30	52,5
17/08/2014	10:00	50,8

REGISTRO DE ATIVIDADES



ATIVIDADES	TOTAL	UNIDADE
Andar de bicicleta	11,46	Quilômetros
Correr	0	Quilômetros
Caminhar	1227	Passos
Nadar	1700	Metros
Outros	4,53	Quilômetros

DATA	ATIVIDADE	HORA DE INÍCIO	DURAÇÃO	DISTÂNCIA	CALORIAS	OBSERVAÇÃO
19/08/2014	Andar de bicicleta	13:00	0:23:00	3,66	173	Quente e Úmido
20/08/2014	Andar de bicicleta	16:30	1:30:00	7,8	344	
21/08/2014	Nadar	10:00	0:30:00	1700	237	
25/08/2014	Caminhar	13:30	0:35:00	1227	150	
27/08/2014	Outros	14:19	0:30:00	4,53	115	

REGISTRO DE ALIMENTAÇÃO



MINHAS METAS DE ALIMENTAÇÃO			CALORIAS	GORDURA	COLESTEROL	SÓDIO	CARBOIDRATOS	PROTEÍNA	ACÚCAR	FIBRA
			180000%	4000%	22500%	210000%	13000%	5600%	2500%	2500%
			309000%	7427%	13960%	140070%	20856%	6881%	8410%	2450%
DATA	REFEIÇÃO	ALIMENTO	CALORIAS	GORDURA	COLESTEROL	SÓDIO	CARBOIDRATOS	PROTEÍNA	ACÚCAR	FIBRA
18/08/2014	Café da manhã	Iogurte grego	13000%	800%	1000%	6000%	1600%	1100%	500%	0%
18/08/2014	Lanche	Maça	6500%	20%			1730%	30%		
19/08/2014	Almoço	Wrap de alface e manga	22000%	50%		20000%	3000%	600%	400%	900%
19/08/2014	Jantar	Tacos de camarão (2)	60000%	50%		30000%	2200%	980%		
19/08/2014	Lanche	Nozes cruas	21000%	2000%			300%	500%		300%
20/08/2014	Café da manhã	Aveia triturada	22000%	300%			2900%	700%		500%
20/08/2014	Lanche	Laranja	8500%	0%		0%	2100%	100%	1700%	400%
20/08/2014	Almoço	Abobrinha com molho pesto	34000%	700%	300%	6300%	100%	200%		200%
21/08/2014	Jantar	Bacalhau assado	47000%	407%	4900%	46000%	46%	2371%	10%	
22/08/2014	Jantar	Vegetais mistos grelhados	22000%	700%			500%	300%		
23/08/2014	Lanche	Sundae	53000%	2400%	7760%	31770%	6380%	0%	5800%	150%
Totals			309000%	7427%	13960%	140070%	20856%	6881%	8410%	2450%
MÉDIA			28091%	1238%	5584%	35018%	3476%	1147%	2803%	613%