

Transforme Seu Potencial. Calcule Seu Limite.

Use nossas ferramentas interativas para planejar sua jornada fitness e alcançar resultados reais.

Comece a Calcular



Calculadoras Fitness

Calculadora de IMC

Índice de Massa Corporal (Peso / Altura²).

Peso (kg):

Altura (metros, ex: 1.75):

Calcular IMC

Taxa Metabólica Basal (TMB)

Estima as calorias gastas em repouso (Fórmula de Harris-Benedict).

Idade (anos):

Peso (kg):

Altura (cm):

Gênero:

Selecione 

Calcular TMB

Gerador de Plano de Treino Rápido

Selecione seu objetivo para gerar um plano inicial customizado.

Selecione seu Objetivo



Gerar Plano

Fale Conosco

Seu Nome

Seu E-mail

Mensagem



Enviar Mensagem

© 2025 PowerUp Fitness. Todos os direitos reservados.

[Termos de Uso](#) | [Política de Privacidade](#)