



# Relatório de IMC

## Guia Personalizado de Saúde e Bem-estar

Este relatório foi criado para ajudar você a entender melhor o seu Índice de Massa Corporal (IMC) e fornecer orientações práticas para alcançar uma vida mais saudável.

■ Sua saúde é seu maior patrimônio. Invista nela todos os dias!

### ■ O que você vai encontrar neste guia:

- Explicação detalhada sobre sua categoria de IMC.
- Dicas práticas de alimentação e exercícios.
- Mitos e verdades sobre o IMC.
- Próximos passos para melhorar sua saúde.
- Tabela de referência com todas as faixas de IMC.

Gerado automaticamente pelo Sistema IMC



## ■ Informações do Cliente

Nome	_____
Sobrenome	_____
Cidade	_____
Número	_____
Email	_____
Peso	_____
Altura	_____
IMC	_____
Data da Avaliação	____/____/____

Essas informações foram utilizadas para calcular o IMC pela fórmula: **Peso (kg) ÷ Altura<sup>2</sup> (m)**. Acompanhar esses dados periodicamente permite medir sua evolução e fazer ajustes necessários.

## ■ Por que acompanhar o IMC é importante?

O IMC é um indicador simples, mas eficaz, para avaliar riscos associados ao peso corporal. Ele não substitui uma avaliação médica completa, mas ajuda a identificar quando é hora de buscar ajustes nos hábitos de vida.

## ■ Resultado do IMC

Categoria: **Peso normal**

Faixa: **18.5 – 24.9**

Você está dentro da faixa considerada saudável para seu peso e altura. Manter hábitos saudáveis ajudará a preservar sua qualidade de vida.

## ■ Recomendações práticas

- Mantenha uma dieta equilibrada, incluindo todos os grupos alimentares.
- Continue praticando atividades físicas regularmente.
- Evite o excesso de álcool e alimentos ultraprocessados.

## ■ Mitos e Verdades sobre o IMC

**Mito: O IMC sozinho define sua saúde.** Verdade: Ele é um indicador, mas não considera massa muscular, idade ou composição corporal.

**Mito: Estar em determinada faixa de IMC significa estar doente.** Verdade: O IMC é apenas um sinal de alerta, não um diagnóstico final.

**Mito: Dietas radicais são a solução rápida.** Verdade: Mudanças graduais e sustentáveis trazem melhores resultados.

## ■ Próximos Passos

1. Procure orientação profissional para um acompanhamento adequado.
2. Estabeleça metas semanais realistas.
3. Acompanhe sua evolução com novas medições de IMC a cada 30 dias.

## ■ Faixas de IMC

Categoria	IMC
Abaixo do peso	< 18.5
Peso normal	18.5 – 24.9
Sobrepeso	25.0 – 29.9
Obesidade	≥ 30.0

Este relatório foi gerado automaticamente pelo Sistema IMC.

■ Acesse: [www.seusiteimc.com.br](http://www.seusiteimc.com.br)