



# 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 ajudam a acompanhar sua saúde de forma personalizada.*

## ■ Resultado do IMC

Categoria: **Sobrepeso**

Faixa: **25.0 – 29.9**

O sobrepeso ocorre quando o valor do IMC está acima do peso considerado saudável em relação à altura. Embora não seja necessariamente um risco imediato, pode aumentar as chances de desenvolver hipertensão, diabetes tipo 2 e problemas articulares.

## ■ Recomendações práticas

- Adote uma alimentação balanceada, com foco em alimentos naturais e ricos em fibras.
- Evite ultraprocessados, bebidas açucaradas e excesso de frituras.
- Inclua pelo menos 150 minutos de atividade física por semana (caminhadas, corrida leve ou musculação).
- Durma de 7 a 9 horas por noite para melhorar o metabolismo e reduzir o estresse.

## ■ 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