

# Relatório de IMC

#### Guia Personalizado de Saúde e Bem-estar

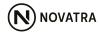
Este relatório foi criado para ajudar você a entender melhor o seu Índice de Massa Corporal (IMC) e fornecer orientações práticas para alcançar uma vida mais saudável.

■ 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) ÷ Altura² (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: **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

Este relatório foi gerado automaticamente pelo Sistema IMC.

■ Acesse: www.seusiteimc.com.br