



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: **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