


ATIVIDADES

PESOS

PRESSÃO ARTERIAL

ALIMENTAÇÃO



João da Silva ▾

Idade:

22 anos

Peso:

70 kg - 20/02/2018

Altura:


1,70 m

IMC:

24,2

Pressão:

120/80 mmHg - 20/02/2018

Alimentação 


Jantar

535 kcal

Almoço

650 kcal

[Ver mais ...](#)

Últimas atividades 

Caminhada noturna

20/02/2018 - 20:00

Tipo: Caminhada

100 kcal

Corrida no parque

18/02/2018 - 08:00

Tipo: Corrida

350 kcal

Caminhada noturna

15/02/2018 - 20:00

Tipo: Caminhada

120 kcal

[Ver mais ...](#)

Exported from Pencil - Mon Apr 09 2018 00:24:54 GMT-0300 (-03) - Page 1 of 6



Lista de pesos

Data	Peso	Alt	Del
20/02/2018	70 kg		
10/02/2018	72,1 kg		
08/02/2018	73,4 kg		

Adicionar Peso

Adicionar peso

Peso

0,0

kg

Data

dd/mm/aaaa

Adicionar

FEV - 2018

S	M	T	W	T	F	Sa
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10

Exported from Pencil - Mon Apr 09 2018 00:24:54 GMT-0300 (-03) - Page 3 of 6

### Alimentação

Tipo	Descricao	Calorias	Data	Hora	Alt	Del
Jantar	Salada	535	20/02/2018	19:00		
Almoço	Arroz, feijão, salada e carne	650	20/02/2018	12:00		
Café da manhã	Pão de queijo e café	320	20/02/2018	08:00		

Adicionar alimentação

Adicionar alimento

Tipo

Almoço

▼

Calorias

0

Descrição

Descrição (opcional)

Adicionar


Data

dd/mm/aaaa







12:00

▼

Exported from Pencil - Mon Apr 09 2018 00:24:54 GMT-0300 (-03) - Page 5 of 6



Atividades

Tipo	Descricao	Calorias	Data	Hora	Alt	Del
Caminhada	Caminhada noturna	100	20/02/2018	20:00		
Corrida	Corrida no parque	350	18/02/2018	08:00		
Caminhada	Caminhada noturna	120	15/02/2018	20:00		

Adicionar atividade