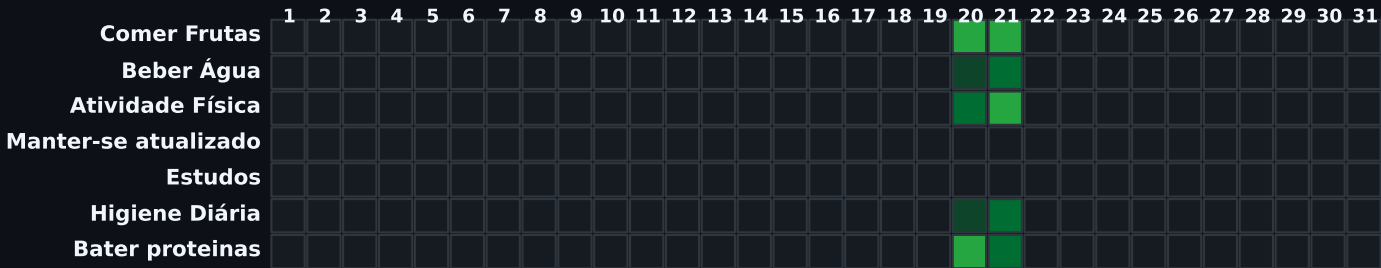


RELATÓRIO DE HÁBITOS

Total de Hábitos: 7 | Dias no Mês: 31 | Registros: 10/217 | Taxa Geral do Mês: 4.6%

Calendário - October 2025



Não feito Nível 1 Nível 2 Nível 3 Nível 4+

Ranking de Hábitos (Mês Atual)



Taxa de Conclusão Mensal por Hábito (%)

	Jan	Feb	Mar	Apr	May	Jun	Jul	Aug	Sep	Oct	Nov	Dec	Geral
Comer Frutas	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	6.5%	0.0%	0.0%	0.5%
Beber Água	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	6.5%	0.0%	0.0%	0.5%
Atividade Física	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	6.5%	0.0%	0.0%	0.5%
Manter-se atualizado	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
Estudos	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
Higiene Diária	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	6.5%	0.0%	0.0%	0.5%
Bater proteínas	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	6.5%	0.0%	0.0%	0.5%

Taxa Geral Mês a Mês (%)

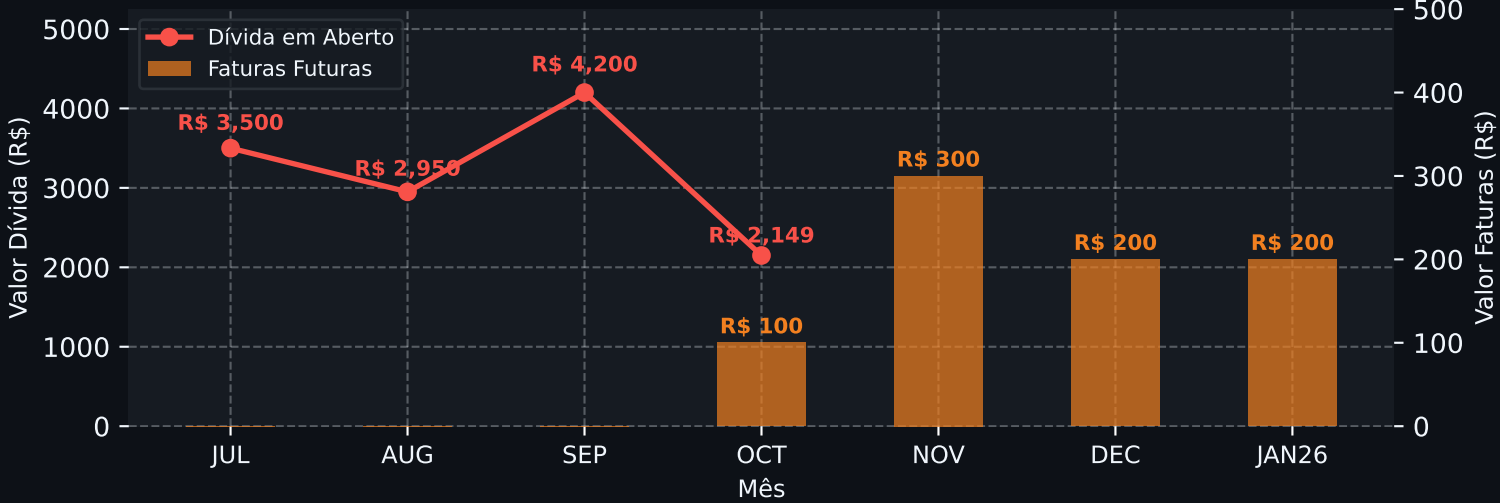


RELATÓRIO FINANCEIRO - CONSOLIDADO

1. Gastos Mensais por Categoria (vs. Sep)



2. Dívida em Aberto e Faturas Futuras (R\$)

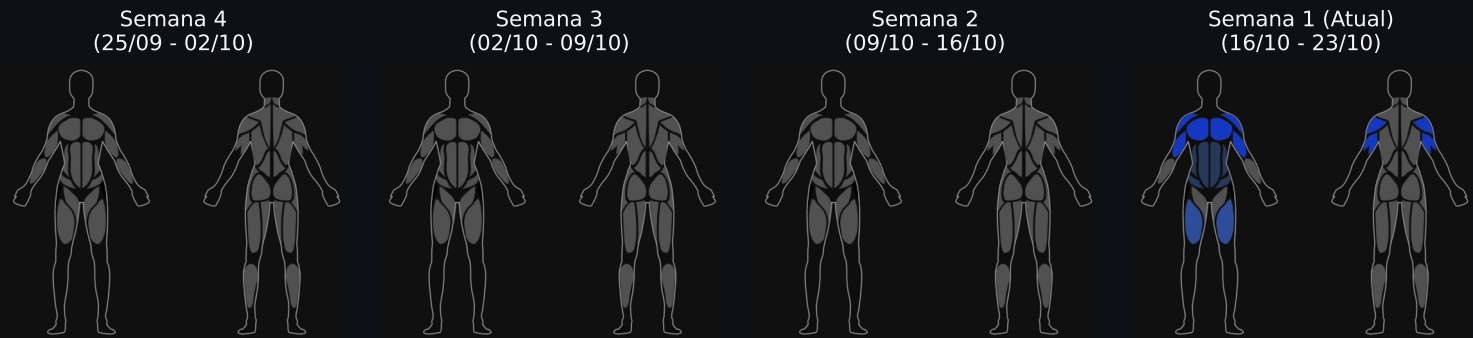


3. Acúmulo de Reserva e Metas (R\$)

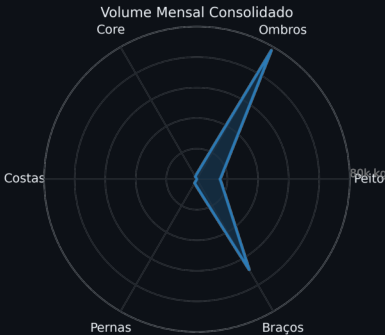


RELATÓRIO DE TREINO - PROGRESSÃO

1. Comparativo de Estímulo Semanal de Grupos Musculares (Últimas 4 Semanas)



2. Volume e Força (Últimas 4 Semanas)



Volume (Últimas 28 dias)		Força Máxima (Max Load/Reps)		
		Exercício	Max	Rank
Peito	12.16k kg	Supino	10.0 kg	5
Ombros	77.93k kg	Agachamento	N/A	5
Core	1.68k kg	Remada curv.	N/A	5
Costas	0 kg	Push Press	55.0 kg	E+
Pernas	2.40k kg	Terra	N/A	5
Braços	54.73k kg	Barra fixa	N/A	5

3. Média Semanal de Recuperação da Frequência Cardíaca (HRR)

