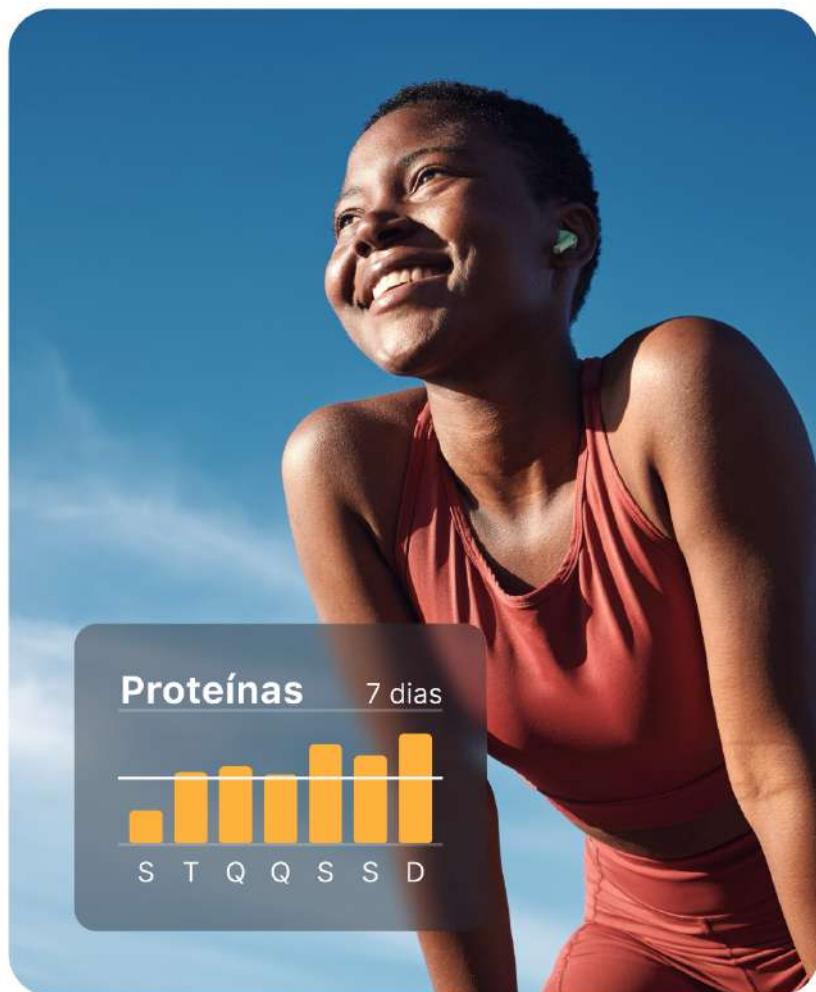


12:37



◀ App Store

Bem-vindo ao
myfitnesspal™



**Quer ver suas vitórias?
Comece a acompanhar seu dia**



REGISTRE-SE GRATUITAMENTE

Entrar

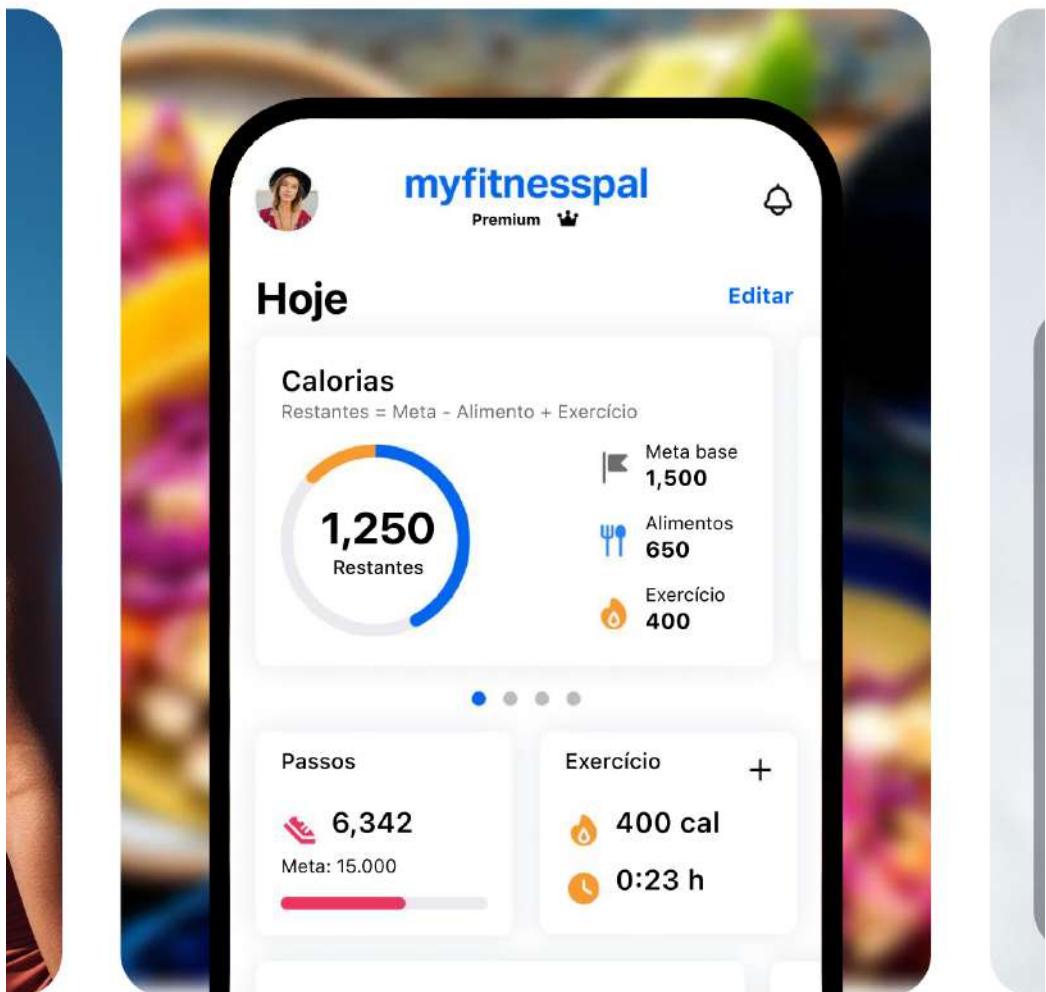
Versão 25.43.1.65752

12:37



◀ App Store

Bem-vindo ao
myfitnesspal™



a

**Descubra o impacto
da alimentação e da
atividade física**



REGISTRE-SE GRATUITAMENTE

Entrar

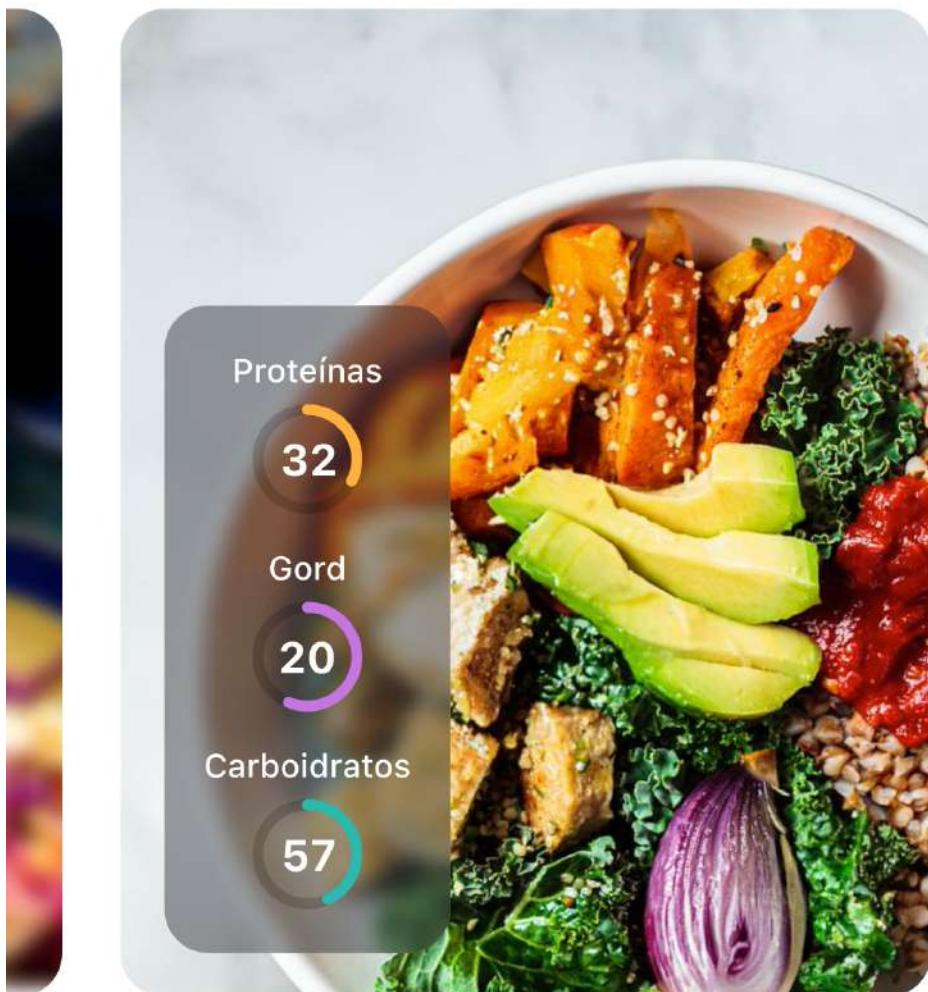
Versão 25.43.1.65752

12:37



◀ App Store

Bem-vindo ao
myfitnesspal™



**E crie o hábito de comer
com atenção plena**



REGISTRE-SE GRATUITAMENTE

Entrar

Versão 25.43.1.65752



Registre-se

**Bem-vindo! Vamos personalizar o
MyFitnessPal de acordo com os seus
objetivos.**

Continuar

OU

 **Continuar com o Google**

 **Continuar com a Apple**

Coletaremos informações pessoais de e sobre você e as usaremos para vários fins, inclusive para personalizar o seu MyFitnessPal. Saiba mais sobre os propósitos, nossas práticas, suas opções e seus direitos na nossa [Política de Privacidade](#).

12:39

◀ App Store



Bem-vindo

Para começar, como podemos chamar você?

Queremos conhecer você.

Nome preferido

Tiago



Próximo

Metas

Olá, Tiago. Vamos começar falando sobre seus objetivos.

Selecione até três metas que são mais importantes para você.

Perder peso

Manter o peso

Ganhar peso

Ganhar massa muscular

Modificar minha dieta

Planeje refeições

Controlar o estresse

Ter um estilo de vida ativo



Próximo

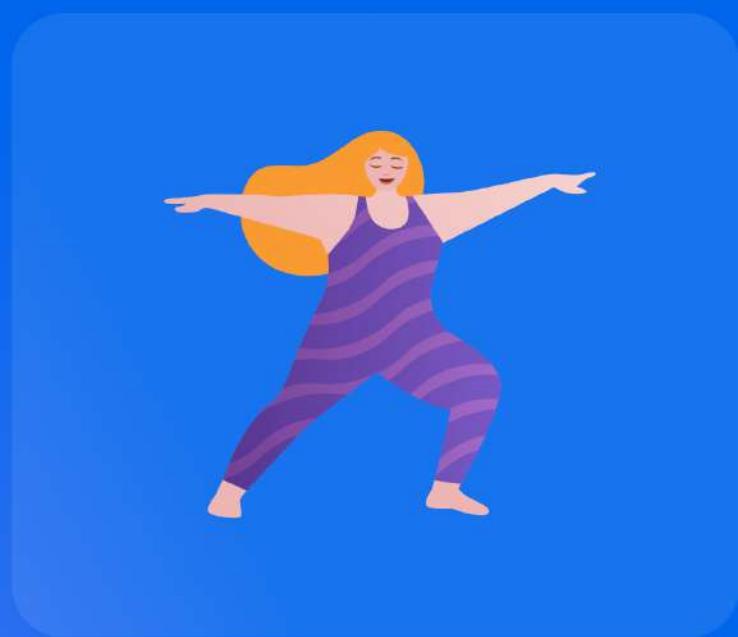
12:40



43

◀ App Store

Você



**Seu corpo pode fazer
coisas
surpreendentes.**

Seja no samba ou no frevo, ajudamos você a atingir
sua meta diária de movimento.



Próximo

Metas

Quais hábitos saudáveis são mais importantes para você?

Recomendado para você

Mexa-se mais

Ter uma dieta equilibrada

Priorize o sono

Fazer mais atividade física

Mais hábitos saudáveis

Monitorar o consumo de nutrientes

Acompanhar o consumo de calorias

Acompanhar macros

Planejar mais refeições

Preparar e cozinhar refeições

Comer de forma consciente

Comer alimentos não processados e minimamente processados

Comer mais proteínas

Comer mais fibras

Comer mais vegetais

Comer mais frutas

Beba mais água

Outra coisa

Não tenho certeza



Próximo

12:40



◀ App Store

Metas



Sem problemas!

**Esta é a sua jornada -
seremos seu guia.**

Você obterá informações sobre alimentos que
lançarão uma nova luz sobre seus hábitos diários,
com inspiração e receitas ao longo do caminho.



Próximo

Metas

Você planeja suas refeições com antecedência?

Nunca



Raramente



Ocasionalmente



Frequentemente



Sempre



Próximo

12:40



43

◀ App Store

Metas



Planejando um pouquinho, vivendo muito.

Receba cardápios adaptados a qualquer estilo de vida, do mais regrado ao mais livre. Vamos simplificar sua vida com um cardápio que se encaixa no seu plano.



Próximo

Metas

**Você quer que a gente ajude você
a criar planos de refeições
semanais?**

Sim, com certeza

Posso experimentar

Não, agradeço



Próximo

Metas

Qual é o seu nível básico de atividade?

Não incluindo treinos — contamos isso separadamente.

Não muito ativo

Passa a maior parte do dia sentado (ex: caixa de banco, trabalho de escritório)



Levemente ativo

Passa boa parte do dia de pé (ex: professor, vendedor)



Ativo

Passa boa parte do dia fazendo alguma atividade física (ex: garçom, carteiro)



Bastante ativo

Passa a maior parte do dia fazendo atividade física pesada (ex: carpinteiro, ciclista entregador)



Próximo

12:40



◀ App Store

Você

Conte um pouco sobre você

Selecione o sexo que devemos usar para calcular suas necessidades calóricas:

Masculino

Feminino

ⓘ Qual devo escolher?

Qual a sua idade?

Usamos o sexo biológico e idade para calcular uma meta de peso precisa para você.

Onde você vive?

Selecionar o país



CEP



Próximo

12:40

◀ App Store



Você

Conte um pouco sobre você

Selecione o sexo que devemos usar para calcular suas necessidades calóricas:

Masculino



Feminino



ⓘ Qual devo escolher?

Qual a sua idade?

46

Usamos o sexo biológico e idade para calcular uma meta de peso precisa para você.

Onde você vive?

Selecionar o país



CEP



Localização



Afeganistão

Albânia

Alemanha

Andorra

Angola

12:41



◀ App Store

Você

Só mais algumas perguntas

Qual a sua altura?

pé/pol.

Quanto você pesa?

lb

Não tem problema inserir uma estimativa. Você pode atualizar isso posteriormente.



Próximo

12:41



◀ App Store

Você

Só mais algumas perguntas

Qual a sua altura?

175

cm

Quanto você pesa?

85

X

lb

Não tem problema inserir uma estimativa. Você pode atualizar isso posteriormente.



Próximo

1	2 ABC	3 DEF
4 GHI	5 JKL	6 MNO
7 PQRS	8 TUV	9 WXYZ
0		X

Criar conta

Quase lá! Crie sua conta. Crie sua conta.

E-mail: teteecomeiralins@gmail.com

Eu concordo com os [Termos e Condições](#) e a [Política de Privacidade](#) do MyFitnessPal.

Por usar seu endereço de e-mail associado ao Google para entrar, você receberá atualizações críticas sobre sua conta e sobre segurança no seu e-mail pessoal. Faça com que a conexão permaneça ativa, assim, você continuará recebendo essas mensagens.



Próximo

Autorizações de dados

Queremos que entenda como coletamos e usamos seus dados. Aceite todas as autorizações de dados a seguir, ou você não poderá criar sua conta do MyFitnessPal.

Você pode retirar sua autorização a qualquer momento.

Aceitar todos

Processamento de dados sensíveis

A MyFitnessPal, Inc. está autorizada a processar os meus dados pessoais sensíveis para fornecer serviços de bem-estar e fitness.

[Saiba mais](#)

Transferência para fora do país/região

A MyFitnessPal, Inc. está autorizada a transferir os meus dados pessoais para os EUA para permitir este serviço. Estou ciente de que as leis dos EUA podem ter menos proteção do que as do meu país/região.

[Saiba mais](#)

[Termos - Política de Privacidade](#)



Próximo

12:41



◀ App Store

Conta criada

Parabéns, Tiago!

Seu plano personalizado está pronto e você está mais perto de sua meta de peso.

Sua meta diária de calorias é:

2,010

Calorias

ⓘ Como fazemos as recomendações

- Me mantenha no caminho certo com lembretes.
- Usar meu celular para monitorar meus passos
- Quer receber nossos e-mails?

Próximo

Personalização

Gerencie suas opções

Para disponibilizar nossos serviços, a MyFitnessPal, Inc. usa certas tecnologias de aplicativos para diversas finalidades. Algumas tecnologias do aplicativo são necessárias para fazer nosso site funcionar, prestar serviços, garantir a segurança e evitar fraudes (Tecnologias necessárias e funcionais).

Outras tecnologias são opcionais, como para (1) analisar como você usa nosso aplicativo - se você não aceitar esse uso, não poderemos melhorar sua experiência com base nos dados da sua visita; (2) medir a eficácia de nosso marketing - se você não aceitar esse uso, não poderemos medir e melhorar nossa publicidade e nossos serviços com base no seu comportamento; e (3) oferecer conteúdo e anúncios personalizados - se você não aceitar esse uso, ainda verá anúncios on-line, mas eles serão menos relevantes para você.

Inclui os seguintes propósitos:

Armazenar e/ou aceder a informações num dispositivo

Publicidade e conteúdos personalizados, medição de publicidade e conteúdos, estudos de audiência e desenvolvimento de serviços

Trabalhamos também com [265 fornecedores](#), que podem acessar, armazenar e processar seus dados pessoais para essas mesmas finalidades. Após aceitar o uso das tecnologias do aplicativo, poderemos acessar, armazenar e processar dados pessoais do seu aparelho, como identificadores de publicidade em aparelhos móveis e endereços IP.

Para recusar o uso de todas as tecnologias do aplicativo (exceto as tecnologias necessárias e funcionais), clique em Rejeitar tudo. Como alternativa, você pode ver uma lista completa dos usos das tecnologias do aplicativo e fazer escolhas detalhadas — para isso, clique em Personalizar suas opções. Para ajustar as preferências e retirar o consentimento a qualquer momento, clique em Gerenciar preferências de personalização no menu Configurações.

Saiba mais sobre nosso uso das tecnologias e sobre suas escolhas na

[Rejeitar tudo](#)

[Aceitar todos](#)

[Personalize as opções](#)



Planos

Premium

Simplifique sua jornada com ferramentas de registro mais rápidas e configurações personalizadas

1 mês

R\$ 31,90

Fatura mensal

R\$ 13,58/mês

12 meses

R\$ 162,90

Cobrado Anualmente

Com o Premium, você:



Dê adeus aos anúncios

Mantenha o foco na jornada



Registre os alimentos mais rápido

O código de barras e o registro de vários dias facilitam



Personalize suas metas

Configurações flexíveis de calorias e macronutrientes



Acompanhe o jejum intermitente

O horário de comer também importa



Baixar relatórios de progresso

Repasse seus dados a um treinador ou médico

Comece a avaliação grátis de 30 dias

A cobrança começa no fim da avaliação gratuita, a menos que você cancele.
Os planos são renovados automaticamente. Cancele pelo da App Store.

12:42

42

◀ App Store

T

myfitnesspal



Seja Premium

Hoje

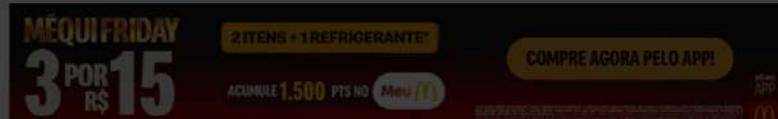
Editar

Calorias

Restantes = Meta - Alimentos + Exercício

2,010

Restantes

Meta base
2,010Alimentos
0Exercício
0

Diga adeus aos anúncios. Seja Premium.

Passos

28

Meta: 10,000 passos

Exercício

0 cal

Registre sua refeição mais recente!

Toque no botão de "adicionar" para obter instruções rápidas.

Já sei registrar



Painel



Diário



Progresso



Mais

12:42



42

◀ App Store

T

myfitnesspal



Seja Premium

Hoje

Editar

Calorias

Restantes = Meta - Alimentos + Exercício

2,010

Restantes

Meta base
2,010

Alimentos
0

Exercício
0

**Pesquise pelos alimentos
que consome.**

Toque em Registrar refeição para
encontrar e registrar todos os alimentos
que você consumiu.



Registrar alimento



Leitor de
código de barras



Água



Peso



Exercícios



Selecione uma refeição ▾



Pesquisar

**Todos**

Minhas Refeições

Minhas Receitas

Meus Alime



Leitor de código de barras



Adição rápida

Sugestões

Cozid

71 cal

Seja específico.

Peito

163 c

Adicione palavras descritivas, como "frito", ou o nome da marca ou do restaurante. Toque em "Buscar" para ver os resultados.



Filé De Frango Grelhado ✓

159 cal, 100 gram, Frango



Não

O

E

Q

W

E

R

T

Y

U

I

O

P

A

S

D

F

G

H

J

K

L



Z

X

C

V

B

N

M



123

PT EN

buscar



T

myfitnesspal™



Seja Premium

Hoje

Editar

Calorias

Restantes = Meta - Alimentos + Exercício

2,010

Restantes

 Meta base
2,010 Alimentos
0 Exercício
0Diga adeus aos anúncios. [Seja Premium](#)

Passos

28

Meta: 10,000 passos

Exercício

+

0 cal **00:00 h**

Peso

Últimos 90 dias

+

P

Úl

94

10



Painel



Diário



+



Progresso



Mais