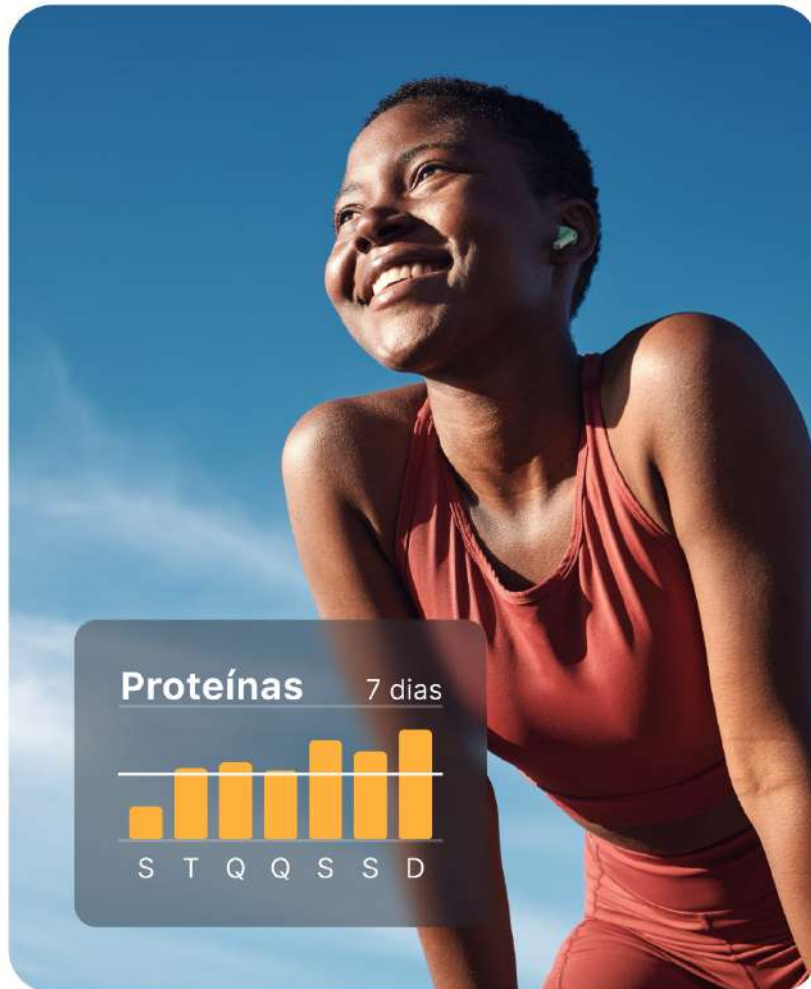


Bem-vindo ao  
**myfitnesspal™**



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

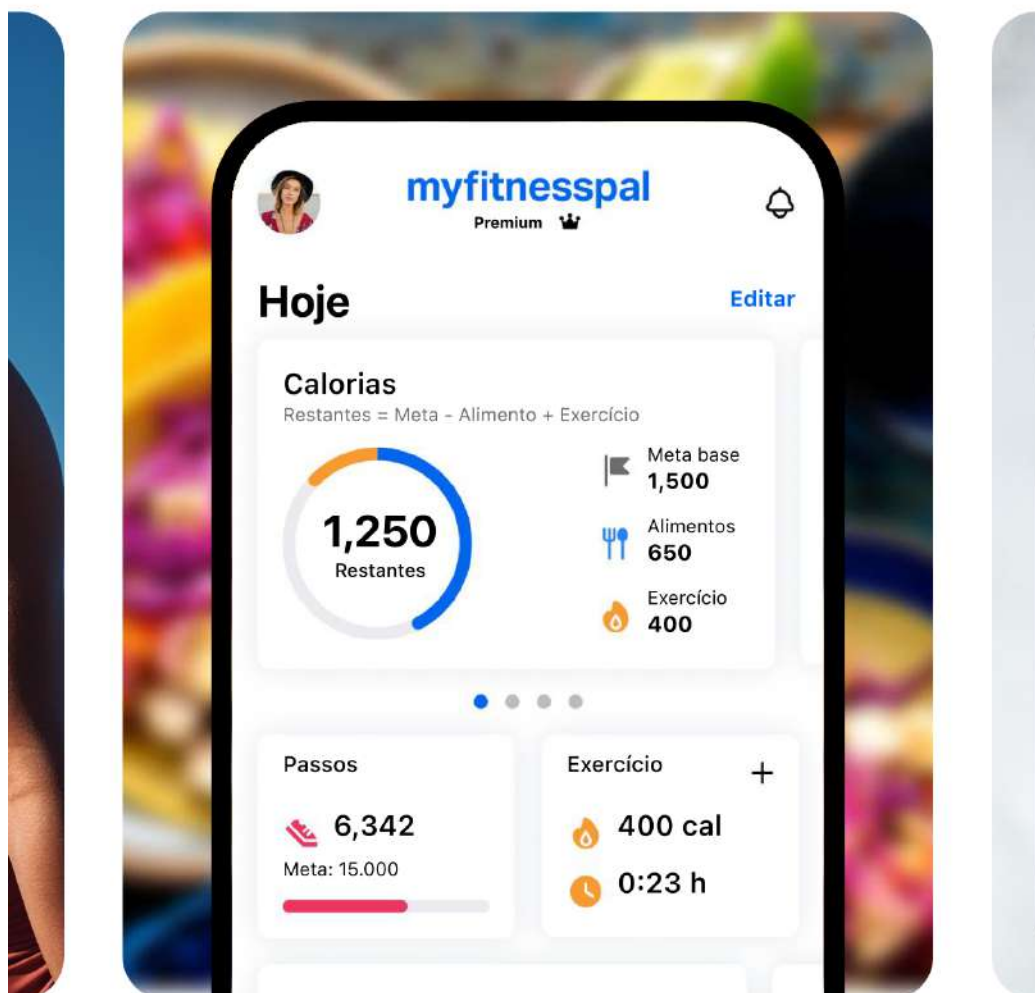


**REGISTRE-SE GRATUITAMENTE**

**Entrar**

Versão 25.43.1.65752

Bem-vindo ao  
**myfitnesspal™**



a

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

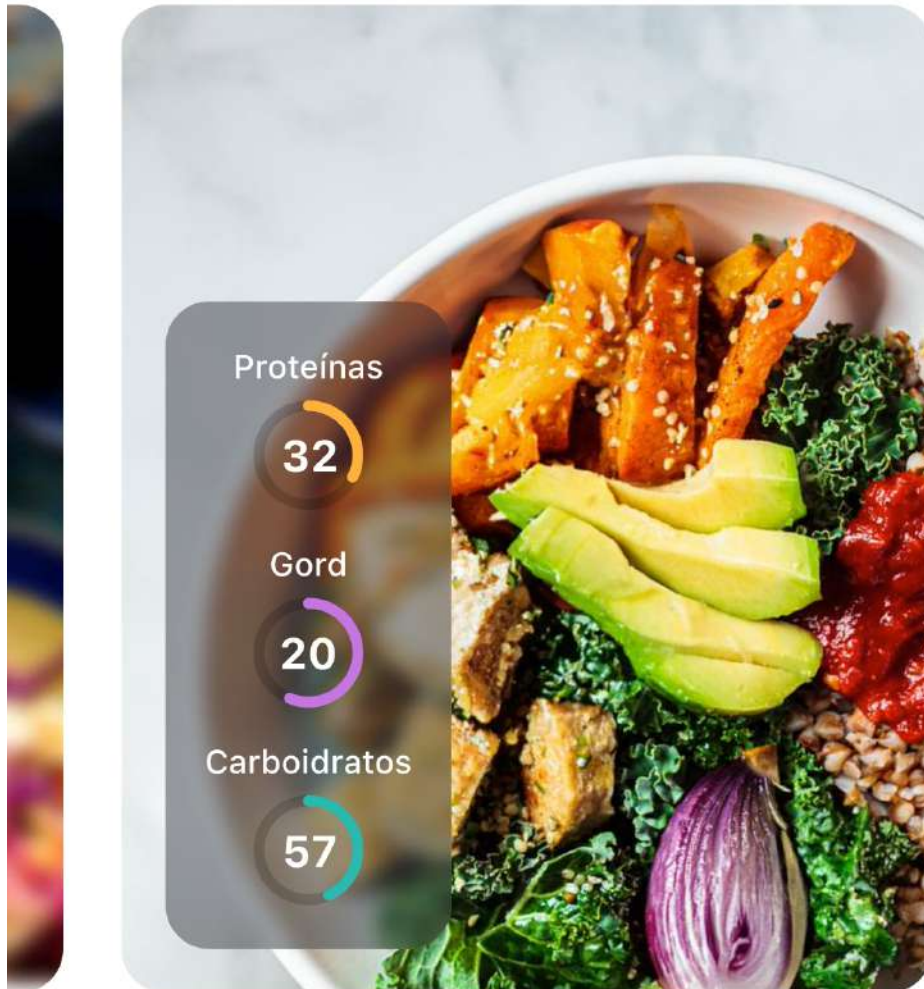


**REGISTRE-SE GRATUITAMENTE**

**Entrar**

Versão 25.43.1.65752

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](#).

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**

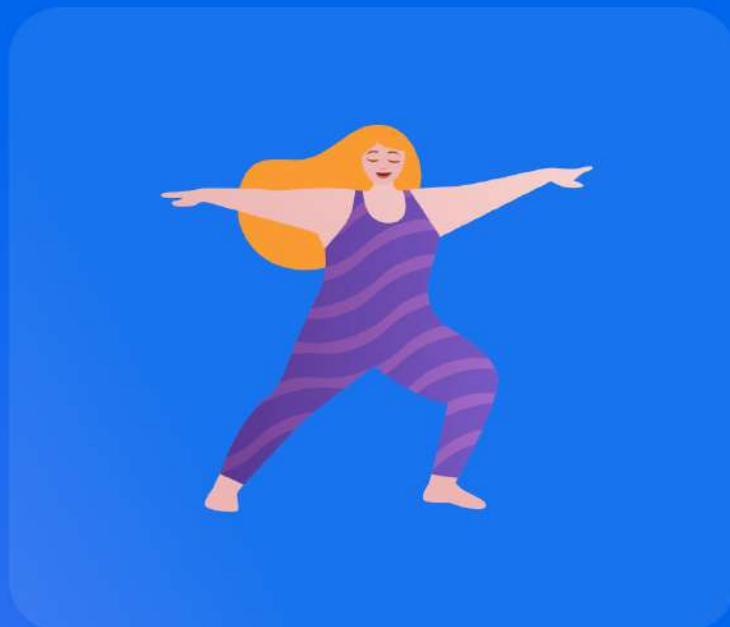


12:40

◀ 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**



## 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

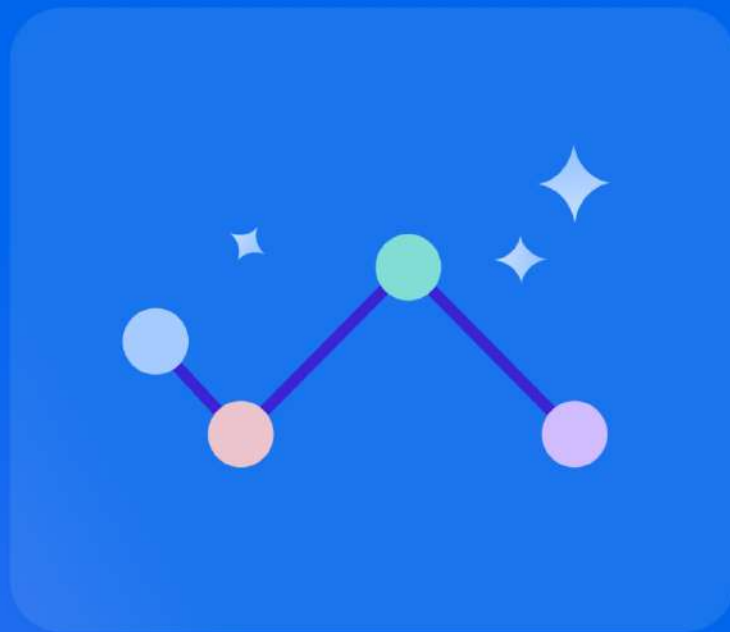


Sempre



**Próximo**

## 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

## 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?**

Selecione o país



**CEP**



**Próximo**



## 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?

Selecione o país



CEP



**Localização**



**Afeganistão**

Albânia

Alemanha

Andorra

Angola

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**

Você

## Só mais algumas perguntas

Qual a sua altura?

175

cm

Quanto você pesa?

85

×

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



## Criar conta



**Quase lá! Crie sua conta. Crie sua conta.**

E-mail: tetecomeiralins@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**

## 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

App Store

42



myfitnesspal



Seja Premium

Hoje

Editar

## Calorias

Restantes = Meta - Alimentos + Exercício

2,010  
Restantes



Meta base  
2,010



Alimentos  
0



Exercício  
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



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**Cozido  
71 cal**Seja específico.**

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

Peito  
163 calFilé 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







myfitnesspal



Seja Premium

Hoje

Editar

## Calorias

Restantes = Meta - Alimentos + Exercício

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

## Passos



28

Meta: 10,000 passos



## Exercício



0 cal



00:00 h

## Peso

Últimos 90 dias



94



P

Úl

10



Painel



Diário



Progresso



Mais