NutriLife

Uma vida saudável começa aqui!

Escreva seu email

Digite sua senha

Entrar

Login pelo google

Não cadastrado? **Clique aqui**

NutriLife

Uma vida saudável começa aqui!

Nome

Sobrenome

Email

Senha

Confirmar Senha

Entrar

Cadastro pelo google

Já cadastrado? **Clique aqui**

BOAS VINDAS AO NutriLife!

Para **personalizar sua experiência** e te entregar **as melhores decisões nutricionais** a equipe Nutrilife precisa te conhecer um pouco melhor.

Bora lá!

Qual sua data de nascimento?

31	Dez	1989
1	**Jan**	**1990**
2	Jan	1991

Qual o seu sexo?

Masculino

Feminino

Qual o seu peso?

69, 9

70, 0 Kg

70, 1

Qual a sua altura?

164, 9

165, 0 cm

166, 1

Qual o seu objetivo?

Emagrecer
Perder peso de forma saudável

Manter o peso
Manter o peso com saúde

Ganhar peso
Aumentar a massa magra

Qual seu nível de pratica de atividade física?

Leve
Trabalho em pé ou caminhadas leves

Moderada
Trabalho pesado ou atividade físicas regulares

Intensa
Atividade físicas intensas todos os dias

Possui restrições alimentares?

Pesquisar ...

Jiló, cru

Canjica, branca, crua

Canjica, com leite integral

Ji

Jiló, cru

Canjica, branca, crua

Canjica, com leite integral

Maçã, Fuji, com casca, crua

Ji

Jiló, cru [Selecionado]

Canjica, branca, crua

Canjica, com leite integral

Maçã, Fuji, com casca, crua

Confirma os dados abaixo?

Dados Pessoais
Data de nascimento: 27/10/2002
Sexo: Masculino
Peso: 70kg
Altura: 180cm

Informações Extras
Objetivo: Emagrecer
Nível de Atividade Física: Moderado

Restrições alimentares
- Jiló, cru
- Canjica, branca, crua
- Canjica, com leite integral

Confirmar

Olá, Usuario!

Você consumiu
2.000kcal
hoje

Sua meta diaria é **3000kcal**

Sua ultima refeição foi:

Almoço
Arroz, Feijão, Salada de tomate, Frango empanado
546 Kcal

Meta Calorica Semanal
2070.99

Ainda Falta
400.90

Adicionar Consumo

Inicio | Estatísticas | Adicionar Consumo | Perfil

Qual foi sua refeição?

Almoço

O que comeu?	Quantas gramas?
Arroz	100
Feijão	70
Salada de tomate	30
Frango empanado	150

Salvar Refeição

Inicio | Estatísticas | Adicionar Consumo | Perfil