

Health Track

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Cras at euismod felis. In hac habitasse platea dictumst. Suspendisse sed velit eu elit tincidunt pretium at non augue. semper eget ullamcorper a, faucibus ac dolor.

Login

[Lembrar Senha](#)

ENTRAR

[Novo por aqui? Faça seu cadastro](#)

MEU DASHBOARD



THIAGO SOUZA - 32 ANOS



90kg

05/04/2018

MEU IMC

25

ACIMA DO PESO

GRÁFICO



1500kcal



120 x 80

05/04/2018



1500kcal



LISTA DE PRESSÃO ARTERIAL

DATA	VALOR	STATUS	ALTERAR	DELETAR
08/04/2018	120 x80mmHg	NORMAL		
06/04/2018	120 x80mmHg	NORMAL		
05/04/2018	120 x80mmHg	NORMAL		

ADICIONAR PRESSÃO



LISTA DE ATIVIDADES FÍSICAS

DATA	HORÁRIO	TIPO	DESCRIÇÃO	CALORIAS kcal	ALTERAR	DELETAR
08/04/2018	19:00	CORRIDA	Corrida de 2km	600		
06/04/2018	12:00	PEDALADA	5km de pedalada	500		
05/04/2018	19:00	CAMINHADA	caminhada de meia hora	600		

ADICIONAR ATIVIDADE



LISTA DE ALIMENTOS

DATA	HORÁRIO	TIPO	DESCRIÇÃO	CALORIAS kcal	ALTERAR	DELETAR
08/04/2018	19:00	JANTAR	Omelete de frios	600		
06/04/2018	12:00	ALMOÇO	Filé com fritas e salada	500		
05/04/2018	19:00	JANTAR	Strogonoff de frango	600		

ADICIONAR ALIMENTO



LISTA DE PESOS

DATA	PESO	ALTERAR	DELETAR
08/04/2018	90kg		
06/04/2018	89kg		
05/04/2018	89kg		

ADICIONAR PESO