Manual do programa

Bem-vindo ao nosso programa. Esse é um programa que lhe permite realizar o controle de sua alimentação durante o dia. Em seguida estarão os passos que lhe auxiliará a utilizá-lo.

1 – O primeiro passo é indicar qual é o objetivo que você deseja atingir, sendo eles emagrecimento ou o ganho de massa.

2 – Uma vez que o objetivo foi definido, você será encaminhado para a próxima página. Nessa página você preencherá uma espécie de formulário que lhe pedirá as seguintes informações:

* Gênero
* Peso
* Altura
* Idade
* Nível de atividade física:
  + Sedentário
  + Levemente ativo
  + Moderadamente ativo
  + Muito ativo
  + Extremamente ativo
  + Obs: Posicione o mouse na frase que indica o nível de atividade física para que uma descrição do respectivo nível apareça.

3 – Após selecionar o seu nível de atividade física, você será encaminhado à próxima página. Nessa página estará indicado a quantidade de cada macro nutriente que você deverá consumir durante o dia e a quantidade de cada macro nutriente que você já consumiu (que por enquanto é 0). Além disso, embaixo estará localizado uma área que lhe permitirá adicionar os alimentos que você ingeriu durante o dia. Para adicionar os alimentos, você escolherá primeiro a categoria do alimento, em seguida, o alimento (estarão indicados os locais nos quais você poderá fazer isso) e finalmente, irá clicar no botão “Adicionar alimento”. Assim o alimento adicionado e seus respectivos macro nutrientes serão adicionados no espaço em branco da página. Além disso, as quantidades já consumidas (localizadas acima) serão atualizadas de acordo com o que foi adicionado.

Para remover um alimento, basta clicar no alimento desejado e clicar no botão “Remover alimento”. Após adicionar o(s) alimento(s), você pode fechar a janela que os macro nutrientes já consumidos serão salvos. Após consumir outro(s) alimento(s), apenas abra o programa novamente e ele abrirá diretamente na página que você estava quando o fechou.

4 – Ao terminar o dia, o botão “Finalizar dia” deve ser clicado. Ele fará com que o programa feche e todas as suas informações serão apagadas.

Obrigado por utilizar o nosso programa! Esperamos que tenha gostado.