

Instalando o app Nutrição de Elite

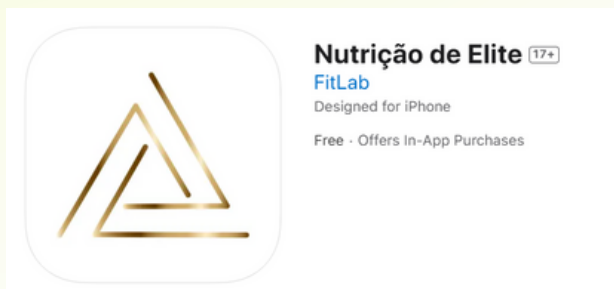
1^o *Instale nosso
app*

INSTALE NOSSO APP “NUTRIÇÃO DE
ELITE”:

IOS

ANDROID

PREENCHA SEUS DADOS DE PESO, IDADE E ALTURA

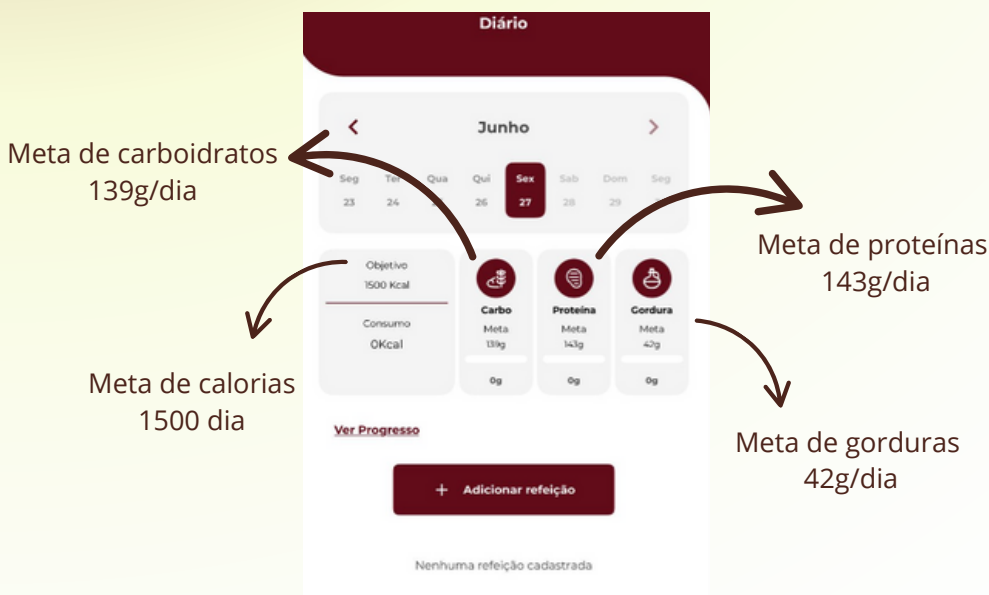


Entendendo suas metas

NOSSA EQUIPE IRÁ AJUSTAR DIRETO NO SEU APP “NUTRIÇÃO DE ELITE” A META IDEAL PARA VOCÊ (CALORIAS E MACRONUTRIENTES).

Suas metas aparecerão na tela do app

[Clique aqui para assistir](#)



No grupo de Whatsapp você receberá todas informações de instalação e uso do app.

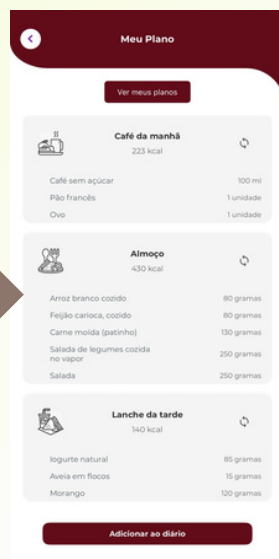
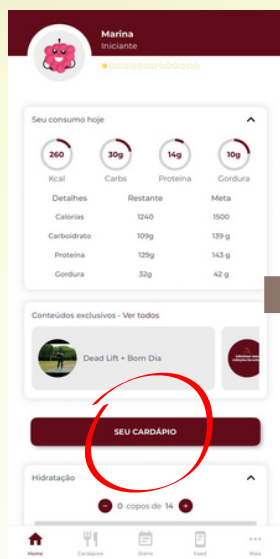
Essa tabela mostra números simbólicos, como exemplo. Cada indivíduo terá a sua configuração.



Acessando seu cardápio

SEU CARDÁPIO APARECERÁ DENTRO DO SEU APLICATIVO.

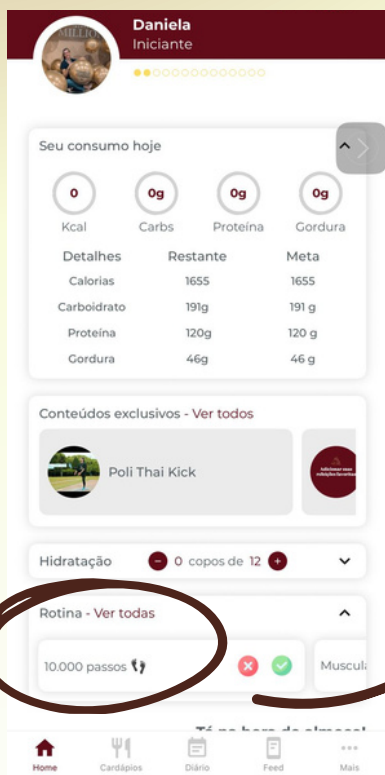
VOCÊ PODE OPTAR POR SEGUIR O CARDÁPIO (RECOMENDADO) OU CONSUMIR OUTROS ITENS, MAS SEMPRE MANTENDO AS SUAS METAS



Orientações do programa

2º *utilize os materiais*

UTILIZE O APP PARA CONTROLAR OS ITENS REALIZADOS DO DIA, COMO INGESTÃO DE LÍQUIDOS, PROGRAMAÇÕES METABÓLICAS E ATIVIDADE FÍSICA;



Adicionando atividades no app

AS ATIVIDADES QUE APARECERÃO NA SUA ROTINA DO APP DEVEM SER INCLUÍDAS POR VOCÊ. É UMA MANEIRA DE LEMBRAR TODOS OS DIAS DOS PASSOS DA REPROGRAMAÇÃO METABÓLICA

Nesse campo você irá adicionar as atividades do programa, que servirão como um lembrete. Você pode adicionar outros itens de rotina que quiser também.

Principais itens de reprogramação:

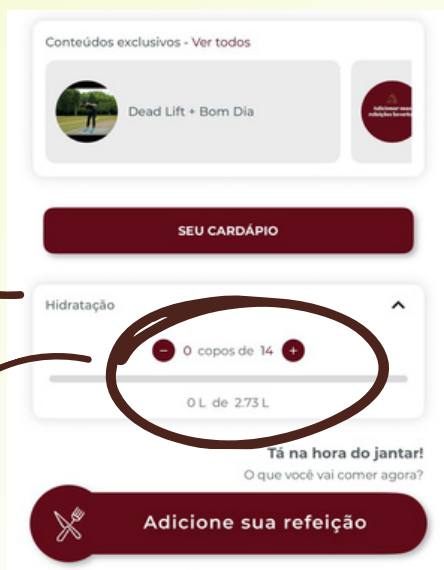
- ✓ Ingestão de líquidos
- ✓ Atividade física
- ✓ Janela matinal (ao acordar)
- ✓ Jejum (após jantar)



Registrando o consumo de líquidos no app

NO APP VOCÊ TERÁ COMO REGISTRAR OS COPOS DE ÁGUA INGERIDOS, ASSIM O SEU CONTROLE FICARÁ MAIS FÁCIL AO LONGO DO DIA

No campo de hidratação, você poderá acrescentar as quantidades consumidas de água



O App gera automaticamente a quantidade de água diária, mas nesse projeto você irá consumir uma quantidade maior (cerca de 3 litros). Mesmo que ele gere uma quantidade menor, você pode acrescentar o quanto quiser no consumo.



Registrando suas refeições no app

**TODAS AS SUAS REFEIÇÕES DEVEM SER
REGISTRADAS, POIS VOCÊ DEVERÁ SE
MANTER NA META ESTIPULADA NO SEU
CARDÁPIO**

**META DE CALORIAS, CARBOIDRATOS,
PROTEÍNAS E GORDURAS**

Você poderá registrar manualmente
suas refeições, ou então, utilizando
a IA através de uma foto.

Clique abaixo e assista os vídeos
tutoriais de como lançar uma
refeição.



[Tutorial App](#)

A interface do aplicativo 'Cadastrar Refeição' apresenta uma barra superior marrom com o título 'Cadastrar Refeição'. Abaixo, há duas abas: 'Criar nova' (selecionada) e 'Favoritas'. O formulário principal contém campos para 'Dia' (com o valor 'Hoje' e uma seta para baixo) e 'Refeição' (com o valor 'Jantar' e uma seta para baixo). Abaixo desses campos, há uma barra de busca com o ícone de uma lupa e o texto 'Buscar um alimento', seguida de um botão redondo com um ícone de uma garrafa. O corpo principal da tela tem um fundo cinza claro e contém o texto 'Tire uma foto do seu prato' acima de um ícone de uma placa com um garfo e uma colher. Abaixo disso, há um texto explicativo: 'Prepare seu prato com os alimentos desejados, organize a comida para facilitar a identificação.' e um botão redondo com um ícone de uma câmera. Na base da tela, há dois botões: 'Adicione sua refeição' e 'Cancelar'.



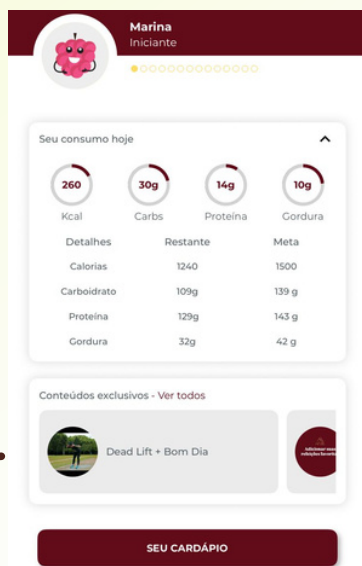
Acessando as atividades físicas no app

OS TREINOS DE ATIVIDADE FÍSICA QUE SERÃO LIBERADOS NO PROGRAMA, FICARÃO DISPONÍVEIS DENTRO DO APP.

TODOS OS DIAS SERÁ LIBERADO UM TREINO NOVO.

Os treinos ficarão disponíveis na aba de conteúdos exclusivos

Não se esqueça de fazer os aquecimentos pré treino enviados no grupo de whatsapp.



Feed e receitas

NOSSO APLICATIVO POSSUI UM FEED ONDE OS PARTICIPANTES PODEM INTERAGIR COM RECEITAS, DÚVIDAS, FOTOS...

É IMPORTANTE MANTER O CONTATO COM OUTRAS PESSOAS NO MESMO OBJETIVO QUE O SEU!

NO APP VOCÊ TAMBÉM TERÁ RECEITAS EXCLUSIVAS E DELICIOSAS PARA SEREM ENCAIXADAS NA SUA ROTINA. SÓ FIQUE ATENTA AOS ITENS QUE ESTARÃO RESTRITOS NA SUA DIETA.



Conheça melhor

