

## **PROGRAMA CORPO EM FORMA**

### **PÁGINA Alimentos**

Escolha entre saber quanto os *Alimentos Engordam* ou *Lista de Alimentos Nutricionalmente Equivalentes* para *Substituição*.

Dar dois clicks sobre o Alimento escolhido.

### **PÁGINA Avaliação**

Escolha entre fazer uma **NOVA** Avaliação ou **ABRIR** uma Avaliação anteriormente já feita.

Coloque os dados pessoais do Avaliado e aperte o botão **CALCULAR**.

Será mostrado o *Gráfico da Massa Corporal e as Necessidades Energéticas Diárias do Avaliado*.

O botão **DIETA PADRÃO** cria um Cardápio para atender as *Necessidades Energéticas do Avaliado*.

### **PÁGINA Atividades**

Dar dois clicks sobre a *Atividade Física* escolhida, pode-se escolher até três Atividades diferentes, Definir quantos minutos por dia deseja realizar a Atividade escolhida e quantos dias por semana a Atividade Física será praticada.

Pode-se Definir quantos Quilos Deseja-se perder por mês.

