

DATA INICIAL	25/06/2011
PESO INICIAL	100,0 kg
PESO DESEJADO	85,0 kg
META ATUAL	90,0 kg

Quando você iniciou o seu acompanhamento?

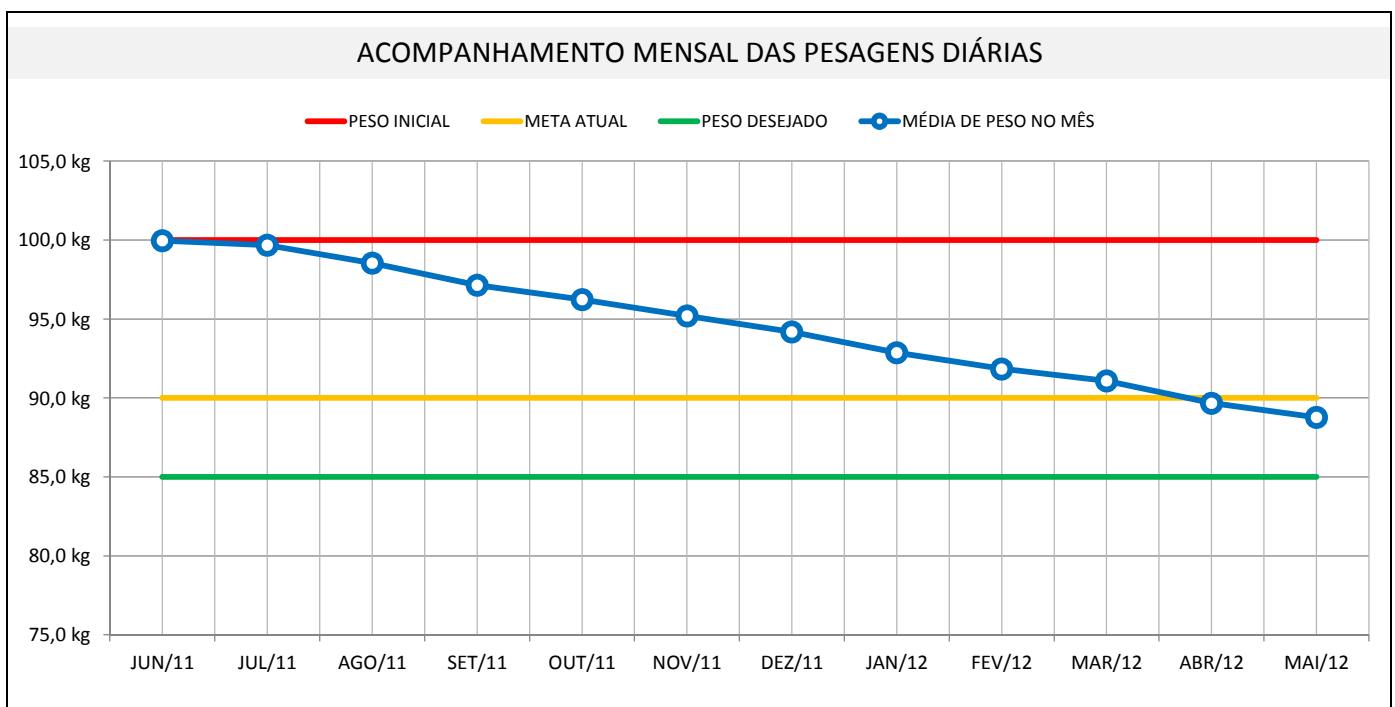
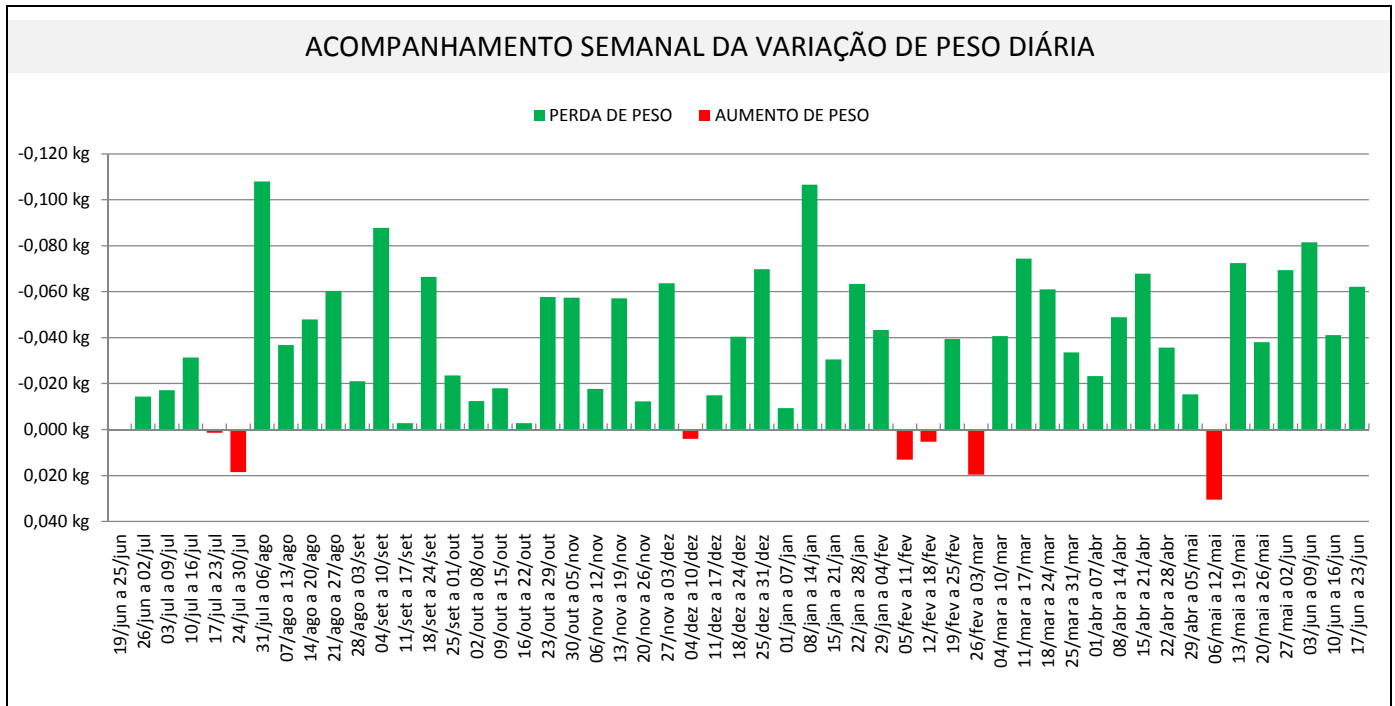
[\(?\) AJUDA ONLINE](#)

Qual o seu peso quando iniciou o acompanhamento?

Qual o peso que você precisa atingir ao final do acompanhamento?

Qual a sua meta atual (entre o peso inicial e o desejado)?

GRÁFICOS DE ACOMPANHAMENTO



LANÇAMENTO DE EXERCÍCIOS E PESAGENS DIÁRIAS

	<i>automático</i>	<i>opcional</i>	<i>opcional</i>	<i>opcional</i>	<i>obrigatório</i>	<i>automático</i>	<i>automático</i>
	DATA (DD/MM/AAAA)	TEMPO (MINUTOS)	DISTÂNCIA PERCORRIDA (METROS)	CALORIAS PERDIDAS (KCAL)	PESO TOTAL (KG)	VARIAÇÃO RELATIVA (KG)	VARIAÇÃO TOTAL (KG)
1	25/06/2011	26 min	2500 m	313 kcal	100,0 kg	0,0 kg	0,0 kg
2	26/06/2011	29 min	2500 m	500 kcal	100,1 kg	0,1 kg	0,1 kg
3	27/06/2011	41 min	3300 m	413 kcal	100,0 kg	-0,1 kg	0,0 kg
4	28/06/2011	39 min	3500 m	500 kcal	100,1 kg	0,1 kg	0,1 kg
5	29/06/2011	42 min	3600 m	600 kcal	99,9 kg	-0,2 kg	-0,1 kg
6	30/06/2011	36 min	2900 m	363 kcal	99,8 kg	-0,1 kg	-0,2 kg
7	01/07/2011	29 min	2400 m	267 kcal	99,8 kg	0,0 kg	-0,2 kg
8	02/07/2011	30 min	2900 m	290 kcal	99,9 kg	0,1 kg	-0,1 kg
9	03/07/2011	28 min	2700 m	540 kcal	99,7 kg	-0,2 kg	-0,3 kg
10	04/07/2011	32 min	2900 m	322 kcal	99,7 kg	0,0 kg	-0,3 kg
11	05/07/2011	26 min	2600 m	433 kcal	99,6 kg	-0,1 kg	-0,4 kg
12	06/07/2011	39 min	3200 m	457 kcal	99,7 kg	0,1 kg	-0,3 kg
13	07/07/2011	31 min	2700 m	450 kcal	99,8 kg	0,1 kg	-0,2 kg
14	08/07/2011	34 min	2800 m	400 kcal	99,7 kg	0,0 kg	-0,3 kg
15	09/07/2011	31 min	2900 m	363 kcal	99,8 kg	0,0 kg	-0,2 kg
16	10/07/2011	31 min	2900 m	580 kcal	99,8 kg	0,0 kg	-0,2 kg
17	11/07/2011	30 min	2800 m	280 kcal	99,7 kg	-0,1 kg	-0,3 kg
18	12/07/2011	36 min	3200 m	640 kcal	99,8 kg	0,0 kg	-0,2 kg
19	13/07/2011	31 min	2900 m	322 kcal	99,8 kg	0,1 kg	-0,2 kg
20	14/07/2011	33 min	2800 m	560 kcal	99,7 kg	-0,1 kg	-0,3 kg
21	15/07/2011	33 min	2700 m	338 kcal	99,6 kg	-0,1 kg	-0,4 kg
22	16/07/2011	40 min	3200 m	533 kcal	99,6 kg	0,0 kg	-0,4 kg
23	17/07/2011	29 min	2500 m	250 kcal	99,7 kg	0,1 kg	-0,3 kg
24	18/07/2011	39 min	3500 m	350 kcal	99,7 kg	0,0 kg	-0,3 kg
25	19/07/2011	32 min	3200 m	356 kcal	99,7 kg	0,1 kg	-0,3 kg
26	20/07/2011	37 min	3200 m	457 kcal	99,6 kg	-0,1 kg	-0,4 kg
27	21/07/2011	29 min	2600 m	325 kcal	99,6 kg	0,0 kg	-0,4 kg
28	22/07/2011	36 min	3000 m	429 kcal	99,5 kg	0,0 kg	-0,5 kg
29	23/07/2011	38 min	3400 m	680 kcal	99,6 kg	0,0 kg	-0,4 kg
30	24/07/2011	35 min	2900 m	363 kcal	99,6 kg	0,0 kg	-0,4 kg
31	25/07/2011	42 min	3600 m	600 kcal	99,6 kg	0,1 kg	-0,4 kg
32	26/07/2011	41 min	3500 m	700 kcal	99,7 kg	0,1 kg	-0,3 kg
33	27/07/2011	27 min	2500 m	313 kcal	99,6 kg	-0,1 kg	-0,4 kg
34	28/07/2011	37 min	3500 m	500 kcal	99,5 kg	0,0 kg	-0,5 kg
35	29/07/2011	30 min	3000 m	300 kcal	99,6 kg	0,1 kg	-0,4 kg
36	30/07/2011	41 min	3500 m	438 kcal	99,7 kg	0,1 kg	-0,3 kg
37	31/07/2011	26 min	2500 m	313 kcal	99,5 kg	-0,2 kg	-0,5 kg
38	01/08/2011	27 min	2600 m	520 kcal	99,4 kg	-0,1 kg	-0,6 kg
39	02/08/2011	34 min	2900 m	414 kcal	99,3 kg	-0,2 kg	-0,7 kg
40	03/08/2011	30 min	2800 m	467 kcal	99,2 kg	-0,1 kg	-0,8 kg
41	04/08/2011	30 min	2600 m	289 kcal	99,0 kg	-0,2 kg	-1,0 kg
42	05/08/2011	35 min	2800 m	311 kcal	99,0 kg	0,0 kg	-1,0 kg
43	06/08/2011	36 min	3500 m	583 kcal	98,9 kg	-0,1 kg	-1,1 kg