

vida
FLEX

tutorial pela **CALCULADORA**

Aprenda como **calcular as calorias que você deve consumir!**



LINK DA CALCULADORA: <https://umabellavidaflex.com/calculadora-formulario/>

Peso (kg):

Altura (cm):

Idade (anos):

Sexo:

Adicionar seu peso atual, em **kg**

Adicionar sua altura, em **cm (ex: 175cm)**

Adicionar sua idade, em **anos**

Adicionar seu sexo biológico

Peso (kg):

Altura (cm):

Idade (anos):

Sexo:

Mulher

Nível de Atividade:

- Totalmente sedentário
- Levemente sedentário
- Moderadamente ativo
- Muito ativo

CALCULAR

O nível de atividade vai **se referir à frequência que você pratica atividade física.**

- Não pratica **nenhuma atividade física**
- Pratica atividades de **1x-3x/semana**
- Pratica atividades de **3x-5x/semana**
- Pratica atividades de **6x-7x/semana, + de 1x/dia**

⚠ ASSISTA A AULA GRAVADA PARA VERIFICAR SE COLOCOU O NÍVEL CERTO DE ATIVIDADE.

Peso (kg):

Altura (cm):

Idade (anos):

Sexo:

Mulher

Nível de Atividade:

Totalmente sedentário

Condição Física:

Eutrófico

Sobrepeso/Obesidade

CALCULAR

Tem um **peso saudável ou abaixo do peso.**

Tem um **sobrepeso ou obesidade.**

Peso (kg):

73

Altura (cm):

175

Idade (anos):

21

Sexo:

Mulher



Nível de Atividade:

Moderadamente ativo



Condição Física:

Eutrófico



CALCULAR

Calorias GET: 2543.36 kcal

Calorias para **manter o seu peso.**

Calorias Emagrecimento: 2043.36 kcal

Calorias para **perder peso.**

Calorias Ganho de Massa Muscular: 3043.36 kcal

Calorias para **ganhar peso.**

vida
FLEX