

vida
FLEX

tutorial pela **CALCULADORA**

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



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

Peso (kg):

Adicionar seu peso atual, em **kg**

Altura (cm):

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

Idade (anos):

Adicionar sua idade, em **anos**

Sexo:

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 Emagrecimento: 2043.36 kcal

Calorias Ganho de Massa Muscular: 3043.36 kcal

▶ Calorias para **manter o seu peso**.

▶ Calorias para **perder peso**.

▶ Calorias para **ganhar peso**.

vida
FLEX