AdaptAI Fit

COMEÇANDO A CANETA

Checklist das primeiras 4 semanas

Os 3 erros mais comuns no começo são comer só quando dá fome, largar o treino de força e não anotar como você está. Este checklist cobre os três, uma semana de cada vez.

SEMANA 1 Rotina da dose

- [ ] Definir o dia e o horário da aplicação e ligar o lembrete.
- [ ] Registrar cada dose no dia em que aplicar.
- [ ] Anotar todo dia náusea, apetite e energia (leva 20 segundos).

SEMANA 2 Proteína

- [ ] Combinar com seu médico ou nutricionista uma meta de proteína por dia.
- [ ] Fotografar pelo menos 1 refeição por dia.
- [ ] Nos dias sem fome, comer a proteína do prato primeiro.

AdaptAI Fit

SEMANA 3 Força

- [ ] Com a liberação do seu médico, começar 2 treinos curtos de força por semana (20 a 25 min).
- [ ] Continuar anotando como você está, para ver se o treino muda a sua energia.
- [ ] Manter a foto de 1 refeição por dia.

SEMANA 4 Preparar o retorno

- [ ] Revisar as 4 semanas: doses, sintomas e proteína.
- [ ] Anotar as dúvidas para a consulta.
- [ ] Levar o histórico das semanas para o médico (no app, o relatório em PDF é do Premium).

AdaptAI Fit

O app avisa o dia da sua dose, anota como você se sente em 20 segundos e calcula a proteína do dia pela foto do prato.

Baixar grátis na App Store

Este checklist é um apoio de organização. Doses, metas e treinos são definidos com seu médico. O AdaptAI Fit acompanha o seu tratamento e não substitui orientação médica.