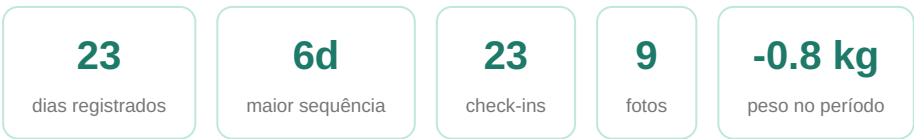
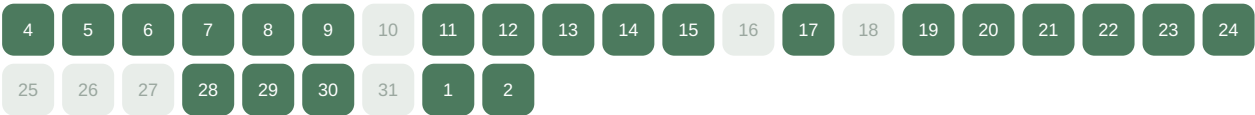


Relatório Mensal de Progresso

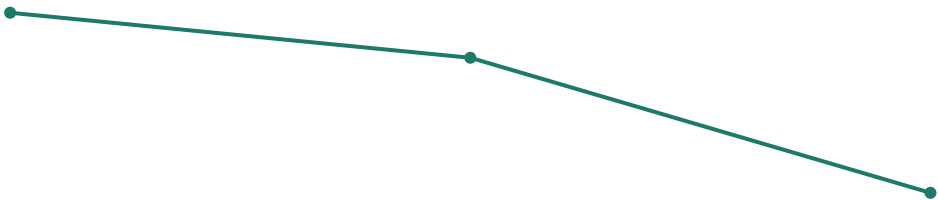
Mariana (demo) · 03/07 a 02/08/2026 · acompanhamento com sua nutricionista · CoolNutri



Seu mapa da constância (últimos 30 dias)



peso: 74.0 kg (06/07) → 73.2 kg (20/07)



O seu mês em uma página

Julho foi um mês para se orgulhar: você registrou **23 dos 29 dias** do período, manteve uma sequência impressionante de 6 dias seguidos e ainda viu a balança se mover — 800 gramas a menos ao longo do mês, de forma consistente e gradual. Houve fins de semana com pizza, dias ansiosos e uma coxinha na reunião, e tudo isso faz parte da vida real. O que chama atenção é que, depois de cada deslize, você voltou — sem drama, sem recomeço do zero. Esse é o movimento que constrói resultado de verdade.

Padrões do seu mês

- **Semana 1 foi a mais forte:** 6 dias registrados e 15 entradas — o melhor desempenho do mês, coincidindo com a maior perda de peso registrada.
- **As pausas se concentram nos fins de semana:** os dias sem registro caem principalmente nos sábados e domingos (dias 10, 16, 25, 26, 27), o que é um padrão comum e vale conversar com a nutricionista.
- **Terças e quartas são seus dias mais constantes,** com 4 registros cada — o meio da semana parece ser seu ponto forte.
- **A quarta semana teve queda de engajamento,** com apenas 5 entradas — possivelmente reflexo do cansaço acumulado.

Semana a semana

- **06/07–12/07** — 6/7 dias · 15 registros · 74,0 kg
- **13/07–19/07** — 5/7 dias · 10 registros · 73,8 kg
- **20/07–26/07** — 5/7 dias · 12 registros · 73,2 kg
- **27/07–02/08** — 5/7 dias · 7 registros

Os seus dias da semana

- - Segunda █████ 3 registro(s)
- - Terça █████ 4 registro(s)
- - Quarta █████ 4 registro(s)
- - Quinta █████ 3 registro(s)
- - Sexta █████ 2 registro(s)
- - Sábado █████ 3 registro(s)
- - Domingo █████ 4 registro(s)

Seu dia mais forte do mês: **Terça**

Refeições que você fotografou

- - bowl de iogurte sem lactose com frutas e granola
- - omelete de legumes com café preto
- - bowl de iogurte sem lactose com frutas e granola
- - bowl de iogurte sem lactose com frutas e granola
- - peixe assado com batata-doce e brócolis
- - bowl de iogurte sem lactose com frutas e granola

O que apareceu no seu prato

- - **Bowl de iogurte sem lactose com frutas e granola** é a grande estrela do mês — aparece em 4 das 6 fotos registradas. Uma escolha prática e nutritiva que claramente virou sua âncora no café da manhã.
- - **Omelete de legumes e café preto** aparece como alternativa leve e proteica — ótima variação.
- - **Peixe assado com batata-doce e brócolis** marcou presença como um jantar completo e equilibrado.
- - A pizza com as crianças no fim de semana aparece duas vezes nos registros — e você mesma anotou "*sem culpa, voltei no domingo*". Isso diz muito sobre sua relação saudável com a comida.

Suas conquistas

- - **Melhor sequência do mês: 6 dias seguidos** registrando — do dia 4 ao 9 de julho.
- - **23 check-ins realizados** ao longo do período.
- - **9 fotos de refeições** registradas — uma forma poderosa de se manter consciente do que está comendo.
- - **Domingo de preparo de marmitas** aparece múltiplas vezes — você criou um ritual que salva a semana.
- - Dois registros de **2 a 2,5 litros de água** no dia — hidratação em dia!
- - **-0,8 kg em três semanas** de pesagem, com queda consistente semana a semana.

Energia e humor pelo caminho

Os check-ins mostram uma oscilação honesta: houve dias de energia alta, treino bem-feito e sono melhor — especialmente quando a semana estava organizada e as marmitas prontas. Em contrapartida, dias ansiosos apareceram, e a comida noturna foi um escape em alguns momentos (o chá ajudou, por sinal). Não há nada de errado nisso — o que fica de observação gentil é que **seus dias mais leves parecem coincidir com os dias mais organizados**.

Para levar à sua consulta

- - **Fins de semana:** como manter algum registro nesses dias sem tornar isso pesado? Vale explorar estratégias mais leves com a nutricionista.
- - **Beliscos à tarde no trabalho:** aparece mais de uma vez — pode valer pensar no lanche da tarde junto com ela.
- - **Ansiedade e comida noturna:** aconteceu em alguns dias; pode ser um ponto importante para abordar.
- - **Pular o lanche da tarde em dias corridos:** como o plano pode ser mais flexível nesses momentos?
- - **Intenção para agosto:** escolher **um dia fixo de preparo semanal** (o domingo já está funcionando!) e tentar manter pelo menos **um registro nos fins de semana** — só para não perder o fio da meada.

Documento de acompanhamento pessoal, gerado a partir do seu diário. Não substitui avaliação, diagnóstico ou orientação da sua nutricionista.