



CLÍNICA DE NUTRIÇÃO

RELATÓRIO DE EVOLUÇÃO

Rafael Teste

13 avaliações · 15 jul — 05 jul 2026

PESO

110,0 kg

-30,0 kg

% GORDURA

12,7 %

-37,4 %

MASSA MUSCULAR

55,0 kg

+15,0 kg

GORDURA

14,0 kg

-56,2 kg

“Resultado é a soma da sua constância.”



Métricas principais

Histórico das últimas 13 avaliações.

Peso

massa corporal total

110,0 kg
-30,0 kg



15 jul 15 set 15 nov 15 jan 15 mar 15 mai 15 jul 15 set 15 nov 15 jan 15 mar 15 mai 15 jul
CAP OAP OAP OAP OAP OAP OAP OAP OAP OAP OAP OAP OAP OAP 13

% Gordura

percentual de gordura

12,7 %
-37,4 %



15 jul 15 set 15 nov 15 jan 15 mar 15 mai 15 jul 15 set 15 nov 15 jan 15 mar 15 mai 15 jul
CAP OAP OAP OAP OAP OAP OAP OAP OAP OAP OAP OAP OAP OAP 13

Gordura

gordura corporal (kg)

14,0 kg
-56,2 kg



15 jul 15 set 15 nov 15 jan 15 mar 15 mai 15 jul 15 set 15 nov 15 jan 15 mar 15 mai 15 jul
CAP OAP OAP OAP OAP OAP OAP OAP OAP OAP OAP OAP OAP OAP 13

Massa Muscular

massa muscular (kg)

55,0 kg
+15,0 kg



15 jul 15 set 15 nov 15 jan 15 mar 15 mai 15 jul 15 set 15 nov 15 jan 15 mar 15 mai 15 jul
CAP OAP OAP OAP OAP OAP OAP OAP OAP OAP OAP OAP OAP OAP 13

Massa livre

de gordura · FFM (kg)

96,0 kg
+26,2 kg



15 jul 15 set 15 nov 15 jan 15 mar 15 mai 15 jul 15 set 15 nov 15 jan 15 mar 15 mai 15 jul
CAP OAP OAP OAP OAP OAP OAP OAP OAP OAP OAP OAP OAP OAP 13

DESTAQUE

+26,2 kg

de massa livre de gordura no período

*Mais magra,
mais forte.*



Massa Muscular segmentada

Massa muscular (kg) por segmento nas últimas 13 avaliações.



DESTAQUE

Massa muscular equilibrada e crescente em todos os segmentos.



Medidas e circunferências

Todas as circunferências (cm) nas últimas 13 avaliações.

	15 jul	13 set	12 nov	11 jan	12 mar	11 mai	10 jul	8 set	7 nov	6 jan	7 mar	6 mai	5 jul	VAR.
	CAP 0	CAP 0	CAP 0	CAP 0	CAP 0	CAP 0	CAP 0	CAP 0	CAP 0	CAP 10	CAP 11	CAP 12	CAP 13	
Cintura	132,1	126,1	121,0	116,0	111,0	106,1	102,9	99,9	95,9	93,9	90,8	89,8	88,0	44,0
Abdômen	140,1	134,1	128,1	122,8	117,0	112,1	108,1	104,1	100,9	97,9	94,9	93,9	92,0	48,0
Quadril	130,1	127,1	123,1	121,0	118,0	115,8	113,0	111,0	109,1	107,1	106,1	105,1	105,0	25,0
Coxa direita	72,0	71,0	70,3	69,6	68,5	68,6	67,5	67,6	66,5	66,5	66,5	66,5	66,0	6,0
Coxa esquerda	71,5	70,3	70,6	69,5	68,5	68,6	67,5	67,6	66,5	66,6	66,6	65,5	65,5	6,0
Bíceps D (contr.)	41,0	42,0	43,0	44,0	44,5	45,5	46,0	47,0	47,5	48,0	48,0	48,0	48,5	7,5
Bíceps E (contr.)	40,5	41,5	42,5	43,5	44,0	45,0	45,5	46,0	47,0	47,5	48,0	48,0	48,0	7,5
Braço D (relax.)	38,0	39,0	39,5	40,0	41,0	41,5	42,0	42,5	43,0	43,5	43,5	44,0	44,0	6,0
Braço E (relax.)	37,5	38,5	39,0	39,5	40,5	41,0	41,5	42,0	42,5	43,0	43,0	43,0	43,5	6,0

A constância aparece em cada número.