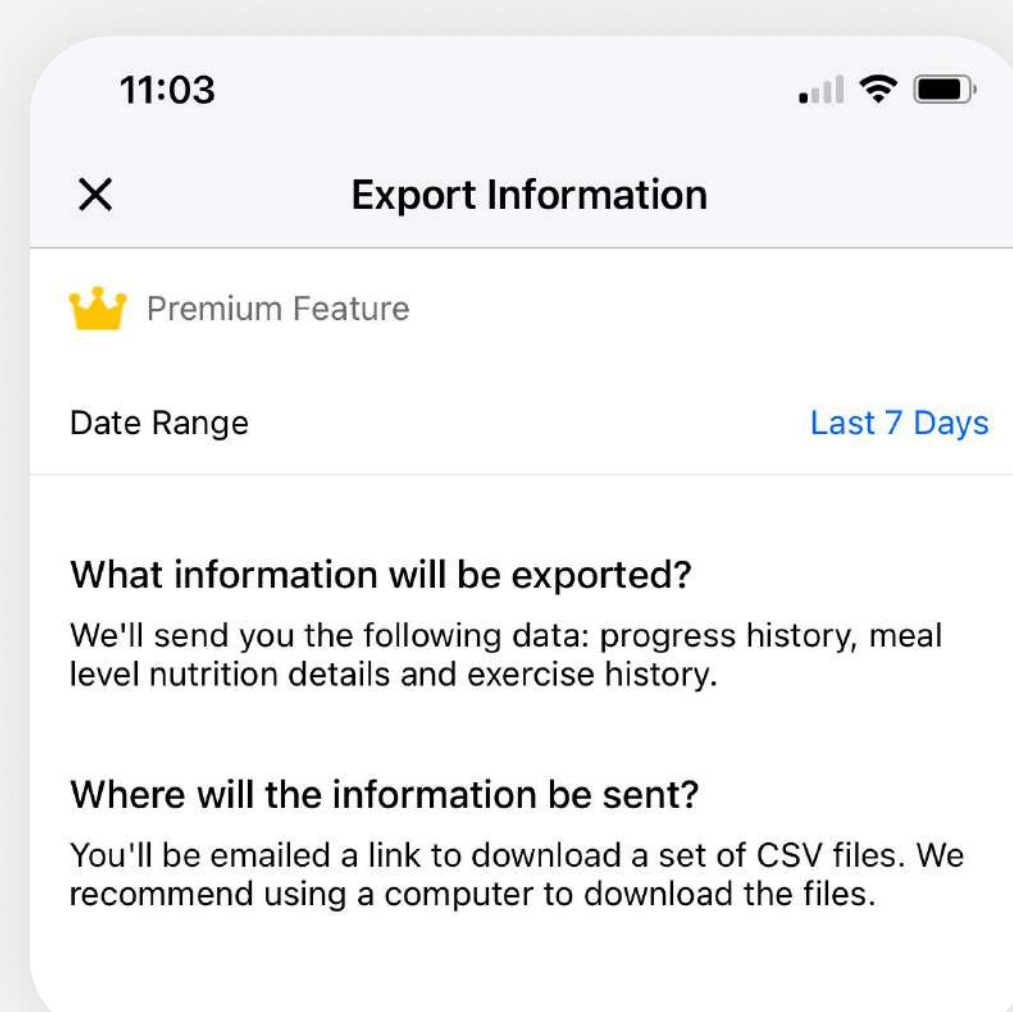


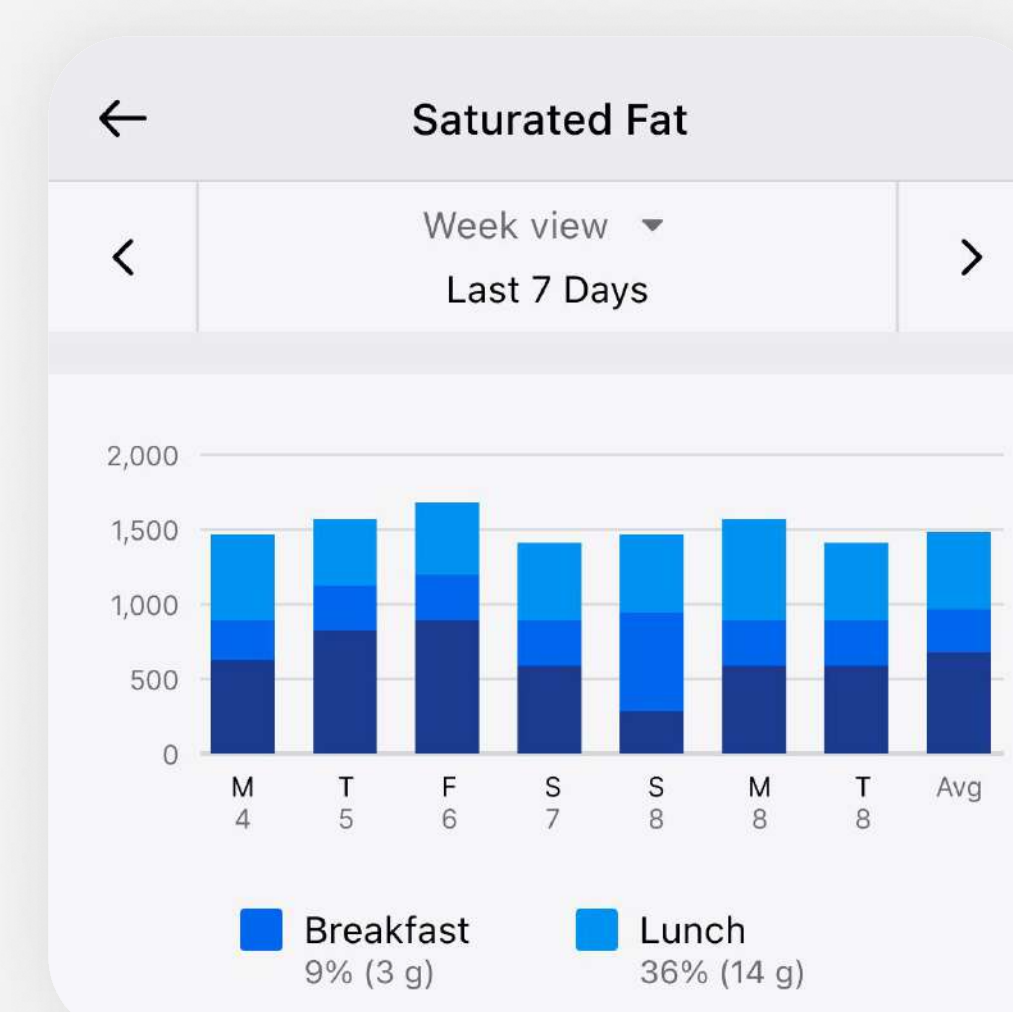
O que é o MyFitnessPal?

Com mais de 200 milhões de downloads e 3,7 milhões de avaliações 5 estrelas, o MyFitnessPal é um dos apps de monitoramento de nutrição e alimentação mais abrangentes do mundo. Ele registra alimentos, hidratação, peso e exercícios para que os membros entendam melhor os hábitos e atinjam as metas.

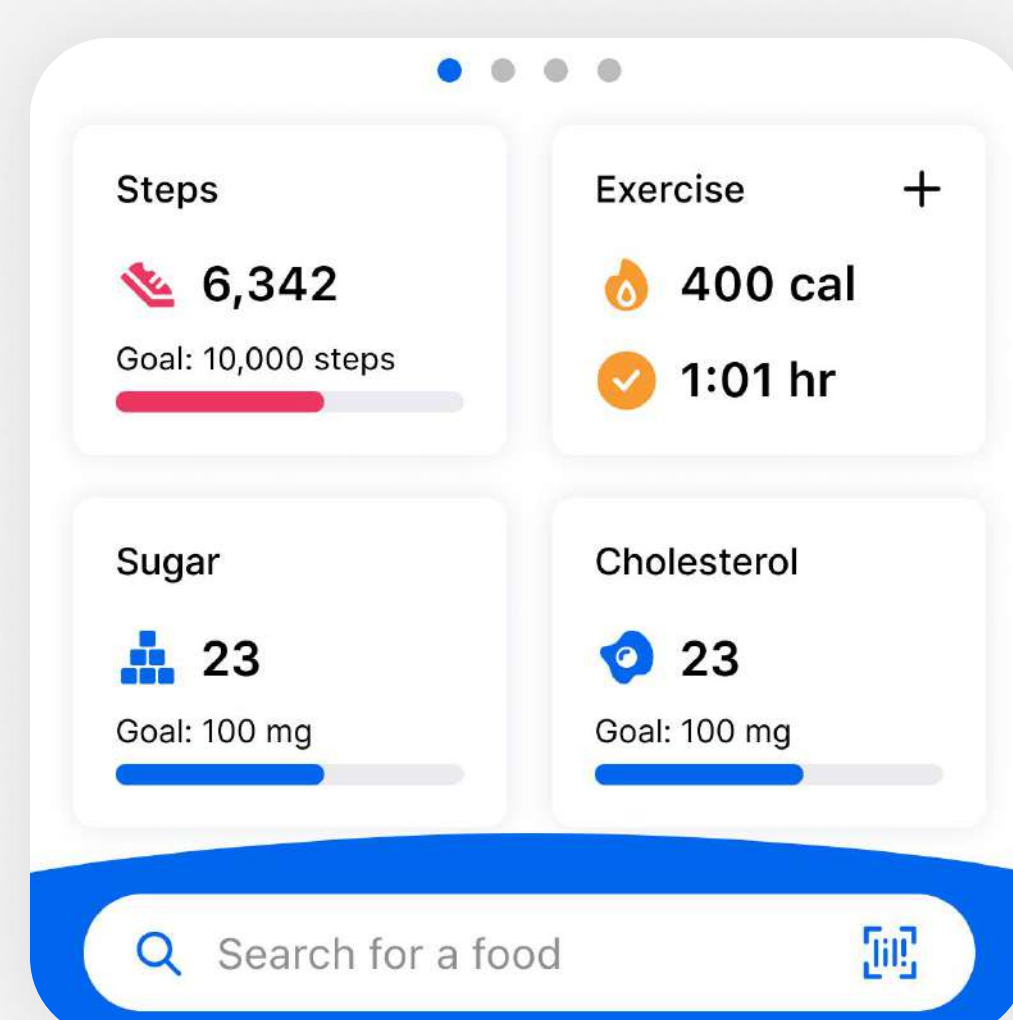
Como o MyFitnessPal pode apoiá-lo



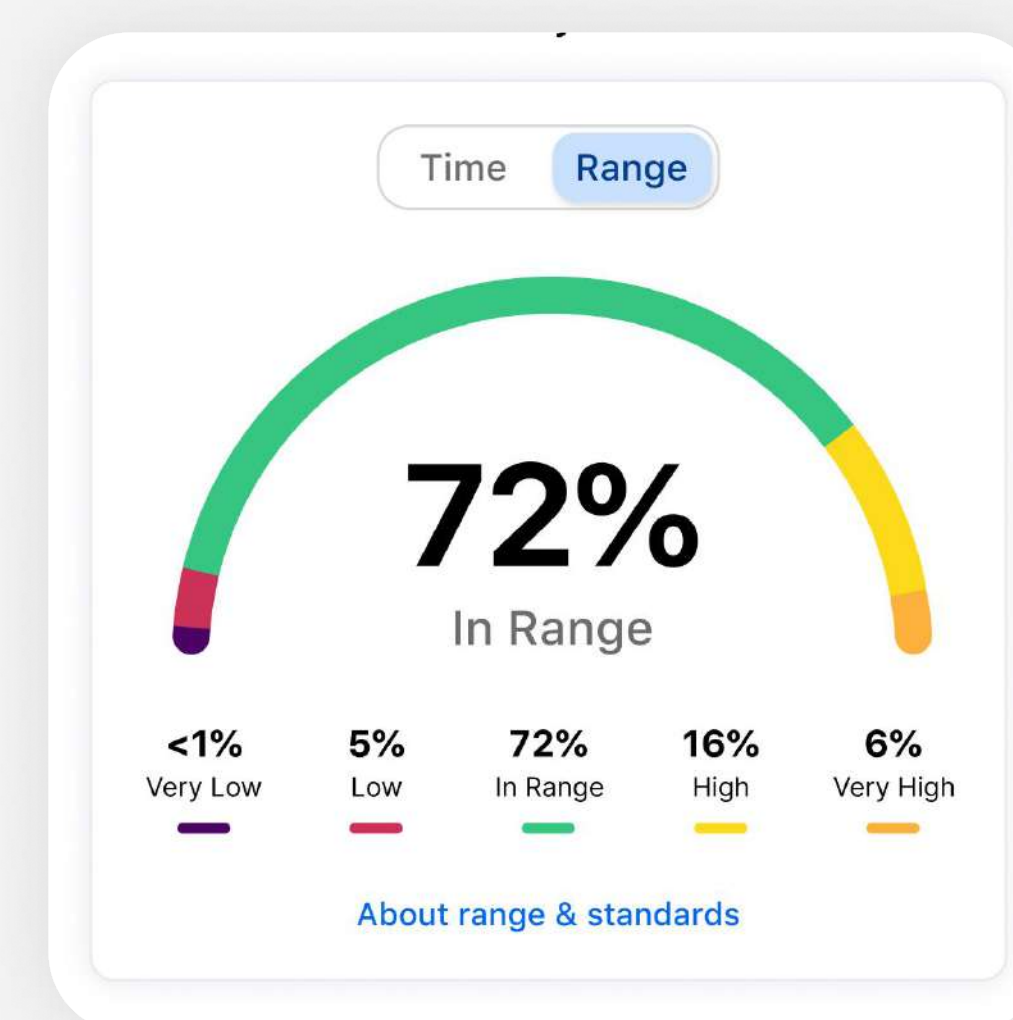
Informe seu diário alimentar- O MyFitnessPal repassa seu diário alimentar e outras informações nutricionais ao seu profissional de saúde.



Saiba mais sobre o que você come regularmente - A tela "Nutrição" no menu "Mais" é ótima para você discutir seus hábitos alimentares com o profissional de saúde. Você pode deixá-la no "Modo semanal" para ver as médias semanais ao longo do tempo.



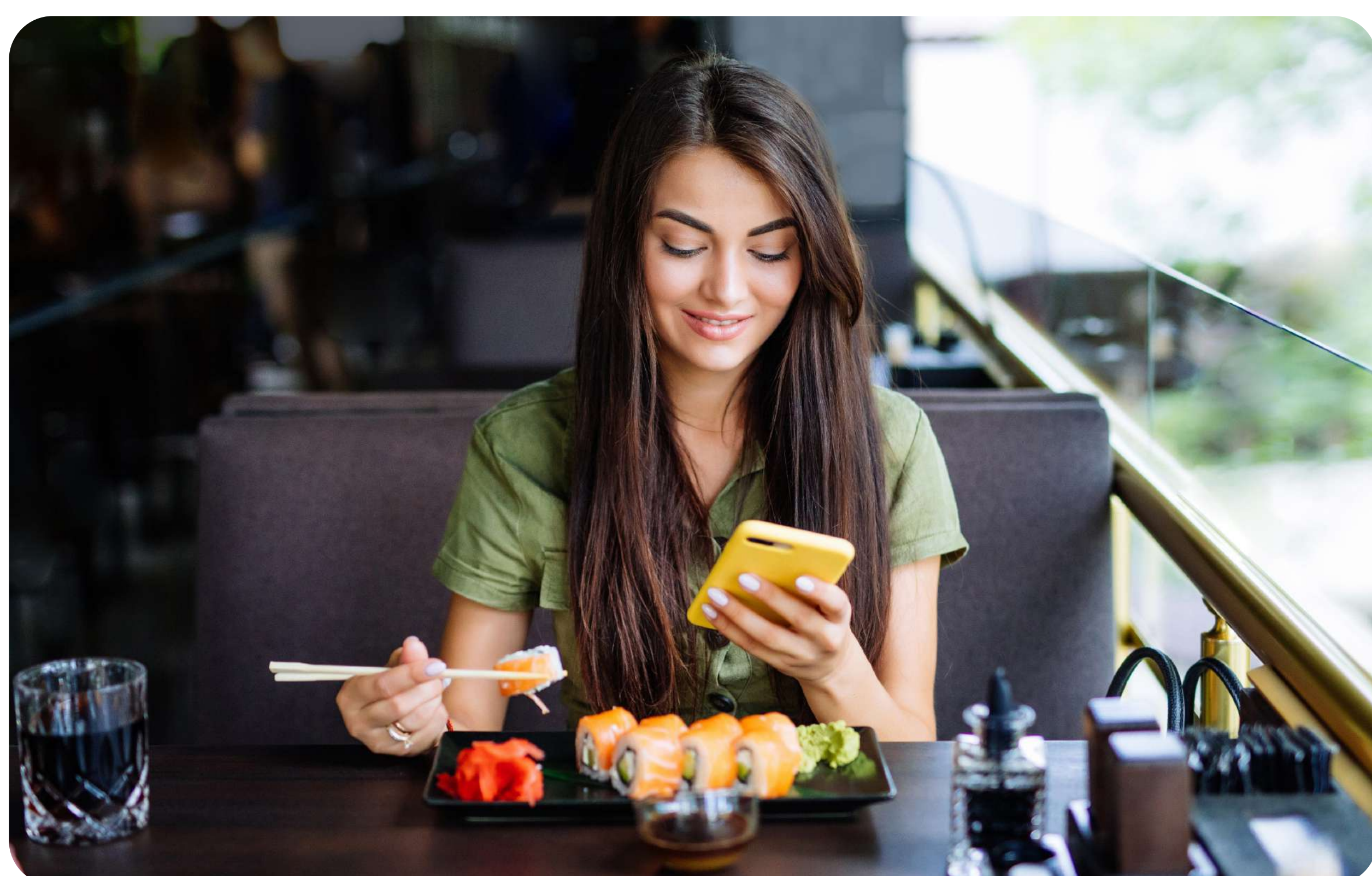
Personalize nutrientes como açúcar ou fibras com base na sua saúde - Você pode trabalhar com o profissional de saúde para definir metas nutricionais pessoais com base na sua saúde.



Monitore os fatores de risco para doença hepática gordurosa não alcoólica (DHGNA) e esteatose hepática não alcoólica (EHNA) - Estudos mostram que os fatores de risco para DHGNA incluem diabetes tipo 2.70 MyFitnessPal se integra a alguns monitores de glicose. Sincronize para ver como os alimentos afetam seus níveis de glicose; e faça escolhas mais inteligentes.

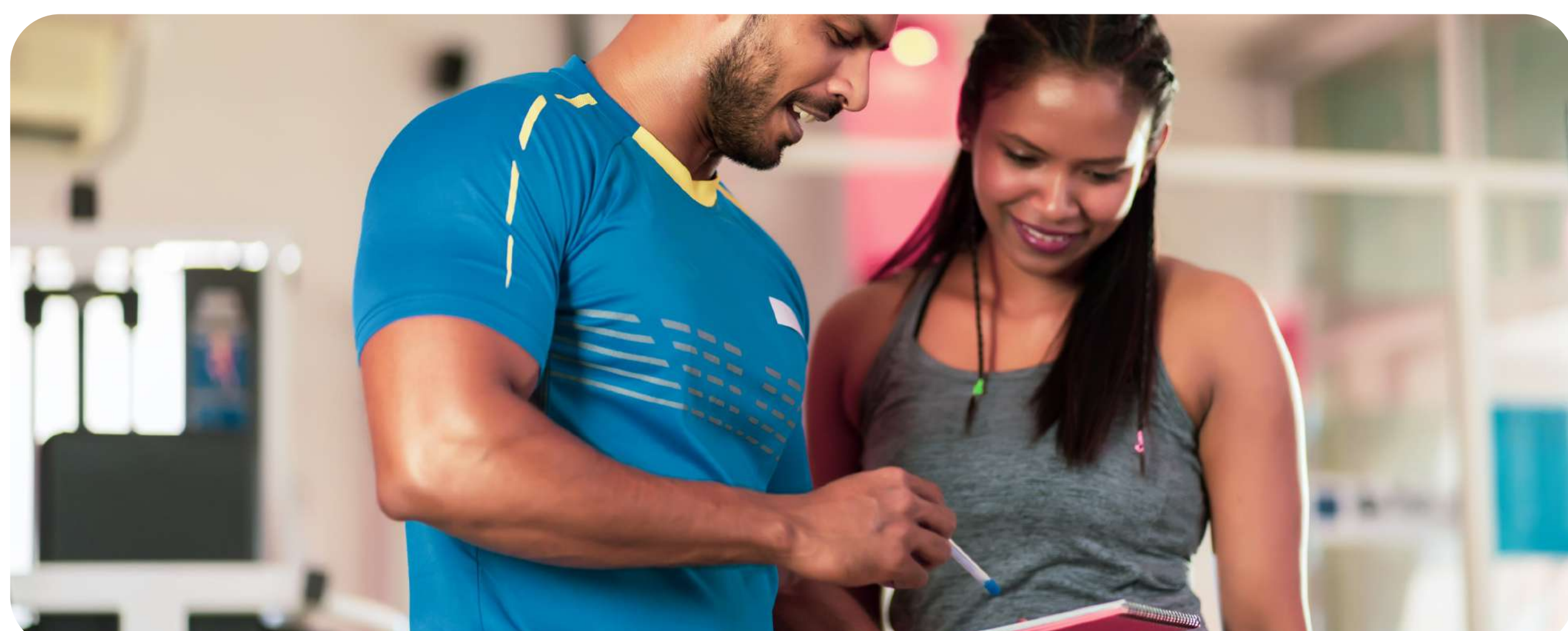
Por que o MyFitnessPal funciona

Monitoramento e aprendizagem são dois enormes benefícios do MyFitnessPal para melhorar sua saúde e boa forma no longo prazo.



O monitoramento comprovadamente muda o comportamento

- **A mudança comportamental começa com a autoconsciência** - A maioria das pessoas não sabe o valor nutricional das refeições. Estudos mostram que as pessoas mudam o comportamento ao passarem a anotar o que comem.² Aliás, as pesquisas mostram que monitorar o que se come é eficaz na perda de peso, na mudança da dieta e na atividade física.¹
- **O monitoramento digital é eficaz** - Estudos sugerem que monitorar o que se come (usando apps como o MyFitnessPal) pode ser eficaz na perda do peso e na mudança comportamental.^{3,4,5} O monitoramento digital também é eficaz para manter a perda de peso.⁶ Com 18 milhões de alimentos cadastrados, nosso banco de dados deixa esse processo mais fácil do que nunca.



Os relatórios dão informações sobre o que você come

- **Para sua saúde, saber é poder** - O MyFitnessPal repassa seus diários alimentares e gráficos de progresso ao seu profissional da saúde. Assim, ele monitora sua ingestão nutricional relacionada a um problema médico diagnosticado ou a uma meta, além de revelar motivos de preocupações.

Quatro formas de usar o MyFitnessPal

Metas para perda de peso	Gestão do diabetes	Nutrição preventiva	Insights pessoais
Com o MyFitnessPal, você: Gerencia a ingestão de calorias e cria hábitos alimentares saudáveis para melhorar sua saúde no longo prazo Área de foco: • Progresso diário, semanal e mensal • Macroanálise diária e semanal • Diário alimentar para você refletir sobre sua dieta	Com o MyFitnessPal, você: Monitora e gerencia como a quantidade de açúcar, carboidratos, fibras e calorias ingeridas afeta sua saúde Área de foco: • Açúcar • Carboidratos totais (g) • Fibra • Calorias	Com o MyFitnessPal, você: Monitora as gorduras saturadas e fibras para reduzir os fatores comuns de risco associados a doenças hepáticas, como colesterol e triglicérides elevados Área de foco: • Saturated fats • Fibra • Sódio	Com o MyFitnessPal, você: Monitora calorias e nutrientes relacionados à sua condição específica para ingerir a quantidade certa dos nutrientes certos Área de foco: • Total de calorias • Proteínas • Fibra • Sódio • Hidratação

Os vários benefícios do MyFitnessPal

• Um abrangente banco de dados com mais de 18 milhões de alimentos para você registrar • Registro de alimentos ainda mais rápido com o leitor de código de barras • Monitoramento de exercício, água e peso	• Insights detalhados sobre nutrição pessoal • Fóruns da comunidade moderados para dicas e inspiração • Conteúdo para estimular a alimentação saudável, fazer refeições baratas e incorporar movimentos na vida diária
---	--

Chegou agora ao MyFitnessPal? Comece aqui:

Graças à nossa colaboração com a Conferência da Casa Branca sobre Alimentação, Nutrição e Saúde, estamos oferecendo gratuitamente a assinatura Premium (79 dólares) para estadunidenses carentes e em situação de risco.

1. Abra agora uma conta MyFitnessPal em <https://www.myfitnesspal.com/account/create/welcome>
2. Faça login na sua conta MyFitnessPal no nosso site e acesse whitehouseprogram.myfitnesspal.com
3. Informe o código de acesso exclusivo (abaixo) para resgatar sua assinatura do MyFitnessPal Premium anual. Ela é GRATUITA e não exige cartão de crédito.



Outros recursos

Para mais orientações (nossos planos de refeições* organizados por nutricionistas, planos de treino*, nosso guia essencial sobre o tamanho das porções ou um dos nossos trabalhos citados neste artigo), [acesse aqui](#).

*Os recursos indicados com asterisco só estão disponíveis na assinatura Premium do app do MyFitnessPal.

Referências

1. "Comparing Self-Monitoring Strategies for Weight Loss in a Smartphone App: Randomized Controlled Trial." PubMed, 28 February 2019, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30816851/>. Accessed 15 September 2022.
2. "Consistent self-monitoring in a commercial app-based intervention for weight loss: results from a randomized trial." PubMed, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31396820/>. Accessed 15 September 2022.
3. "The defence of body weight: a physiological basis for weight regain after weight loss." PubMed, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23126426/>. Accessed 15 September 2022.
4. "Does self-monitoring diet and physical activity behaviors using digital technology support adults with obesity or overweight to lose weight? A systematic literature review with meta-analysis." PubMed, 30 June 2021, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34192411/>. Accessed 15 September 2022.
5. Gupta, Sunjai. "Effective techniques in healthy eating and physical activity interventions: a meta-regression." PubMed, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19916637/>. Accessed 15 September 2022.
6. Otto, Amy D. "Comparison of techniques for self-monitoring eating and exercise behaviors on weight loss in a correspondence-based intervention." PubMed, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17904942/>. Accessed 15 September 2022.
7. "The Relationship Between Type 2 Diabetes, NAFLD, and Cardiovascular Risk." PubMed, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33742318/>. Accessed 22 August 2023.