



Peso e Medidas

Mosaico Planilhas · Comece aqui

Como abrir

Abra o arquivo **controle-de-peso-e-medidas.xlsx** no Excel (2010 ou mais novo), no Google Planilhas (Arquivo > Importar > Fazer upload) ou no LibreOffice. A primeira aba, **Comece aqui**, repete este guia.

Você só digita nas células **amarelas**. As brancas calculam sozinhas. A planilha já vem com exemplos para você ver funcionando: apague as linhas de exemplo (só as amarelas) e comece com os seus dados.

Passo a passo

1. Em Configurações, informe sua altura, a meta de peso e ajuste as atividades físicas.
2. Em Medições, registre o peso e as medidas uma vez por semana, sempre no mesmo horário.
3. Em Exercícios, anote cada treino com a atividade e os minutos.
4. No Painel, escolha o mês e veja peso atual, IMC, evolução e quanto falta para a meta.
5. Comemore cada quilo: a barra de progresso mostra o caminho percorrido.

O que tem em cada aba

Painel	Peso atual, IMC, meta e evolução.
Medições	Peso e medidas, uma pesagem por linha.
Exercícios	Treinos e minutos.
Configurações	Altura, meta e atividades.

O que você ganha

- IMC e faixa calculados a cada pesagem
- Quanto já perdeu e quanto falta para a meta, com barra de progresso
- Peso médio e cintura média mês a mês em gráfico

- Minutos de exercício no mês e por atividade
- Últimas medições sempre à vista no painel

Dicas

- No Painel, escolha o mês e o ano no topo: todos os cartões e gráficos mudam juntos.
- Para ajustar listas (categorias, formas de pagamento, nomes), use a aba Configurações: os menus das outras abas se atualizam.
- Faça uma cópia de segurança uma vez por mês (Arquivo > Salvar como).

Dúvidas: WhatsApp (61) 98268-7190 · Mosaico Apps Tecnologia Ltda · CNPJ 69.588.947/0001-61. Uso pessoal ou na sua empresa; não é permitido revender o arquivo.