

Veja a tela. Encontre o botão. Siga o passo.

Um guia para usar a MacroLens desde o primeiro acesso.

Onde está sua refeição?

☒ Prato ☐ Pote / marmita

Envie uma foto do prato inteiro de cima. Se quiser, adicione uma segunda foto de lado do mesmo prato.



Foto de cima da refeição

Escolha de 1 a 3 fotos: prato, fruta, bebida. JPG, PNG ou WEBP, até 8 MB cada. As imagens não são salvas.

Choose Files No file chosen

Como usar este manual

Abra o aplicativo e acompanhe uma página de cada vez.

Começar	3
Menu, login e criação de conta	
Cadastro e medidas	7
Dados, avatar e exames	
Scanner	13
Fotos, porções e confirmação	
Histórico e planos	18
Prontuário, dieta e treino	
Evolução e assistente	26
Relatório, PDF e Jarvis	
Duvido	29
Desafios, convite e pontos	
Lembretes e conta	34
Notificações, planos e dados	

- 1

Procure o mesmo botão
Os números laranja destacam campos e botões da tela.
- 2

Faça uma etapa por vez
Leia o passo 1, execute no aplicativo e só depois siga para o próximo.
- 3

Use seus próprios dados
Retângulos cinza ocultam informações pessoais das capturas. Eles não são erros do aplicativo.

As telas foram capturadas na plataforma em 26/10/2026. No celular, o layout pode mudar. Os nomes das funções ajudam a encontrar o mesmo caminho.

Estimativas de IA são educativas. Revise os resultados e os avisos apresentados no próprio aplicativo.

Conheça o menu

Depois de entrar, escolha uma função pelo nome.

1 Visão geral

É a tela inicial: reúne seu corpo ilustrativo, medidas e atalhos.

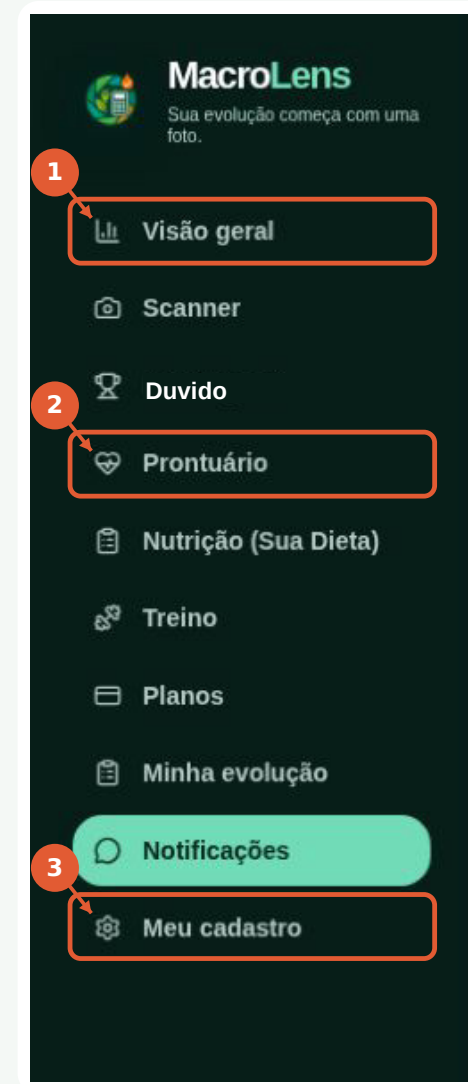
2 Prontuário

Use para consultar medidas e análises anteriores.

3 Meu cadastro

Entre aqui para completar ou atualizar seus dados.

No celular, deslize a faixa de menus para os lados até encontrar a função desejada.



Entre na sua conta

Abra www.macrolens.com.br e toque em Entrar.

1 E-mail e senha

Preencha os dois campos com os dados da sua conta.

2 Entrar com e-mail

Clique no botão verde para acessar.

3 Ou use Google

Clique em Continuar com Google e escolha a conta que você usa no MacroLens.

Sem conta? Use Criar conta, na parte de baixo. Esqueceu a senha? Use Esqueci a senha.

The screenshot shows the login interface with three numbered annotations:

- 1 E-mail**: Points to the email input field containing "voce@exemplo.com".
- 2**: Points to the green "Entrar com e-mail" button.
- 3**: Points to the "Continuar com Google" button, which includes the Google logo.

Other visible elements include a cursor icon at the top, a "Senha" label and input field with the placeholder "Digite sua senha", a separator line with "ou" in the middle, and links for "Criar conta" and "Esqueci a senha" at the bottom.

Crie sua conta: dados iniciais

Na tela Entrar, clique em Criar conta.

1 Nome e nascimento

Digite seu nome e o ano em que nasceu.

2 Gênero

Abra a lista e selecione uma opção.

3 Altura e peso

Altura em metros, como 1,77. Peso em quilos, como 80.
Use seus dados reais.

The form is divided into three sections, each indicated by a red circle with a number and an arrow pointing to the input field:

- 1 Nome**: Contains two input fields. The first is labeled "Seu nome" and the second is labeled "Ano de nascimento" with an example "Ex.: 1988".
- 2 Gênero**: Contains a dropdown menu labeled "Selecione" with a downward arrow icon.
- 3 Altura (m) Peso (kg)**: Contains two input fields side-by-side. The first is labeled "Ex.: 1,77" and the second is labeled "Ex.: 80".

Crie sua conta: finalize

Continue descendo o mesmo formulário.

1 Defina o acesso

Preencha seu e-mail e crie uma senha conforme a orientação do campo.

2 Leia os termos

Marque a confirmação somente depois de ler e concordar.

3 Criar conta

Clique no botão verde para concluir o cadastro.

Quem já tem conta deve usar Entrar, abaixo do botão. Não crie outra conta para atualizar seus dados.

The image shows a visual representation of a web form for creating an account. It is divided into three numbered steps indicated by red circles and arrows on the left:

- 1 E-mail**: This step includes two input fields. The first field contains the placeholder text "voce@exemplo.com". The second field is labeled "Senha" and contains the placeholder text "10+ caracteres, maiúscula e número".
- 2**: This step points to a checkbox area. It contains an unchecked checkbox followed by the text "Tenho 18 anos ou mais e aceito os termos e a política de privacidade." The words "termos" and "política de privacidade" are highlighted in green.
- 3**: This step points to a large green button with the text "Criar conta".

Below the button, there is a link that says "Já possui conta? Entrar".

Complete Meu cadastro

No menu, clique em Meu cadastro.

Meu cadastro

Altere seus dados aqui. O painel, os gráficos e os próximos planos personalizados recebem as informações automaticamente.

1 Nome

2 Ano de nascimento

3 Gênero

Define o modelo humano exibido no painel

1 Nome

Confira se o nome está correto.

2 Ano de nascimento

Informe o ano completo, com quatro números.

3 Gênero

Selecione a opção que corresponde ao seu cadastro.

Os retângulos cinza escondem os dados da conta usada nas capturas. No seu aplicativo, os campos aparecerão normalmente.

Informe peso e altura

Essas duas medidas são obrigatórias.

Medidas do cadastro

Peso e altura são obrigatórios. Os demais campos são opcionais. Novas medidas preservam os registros anteriores.

1 **Peso (kg) *** **Altura (m) ***

cadastro · 21/10/2026 cadastro · 21/10/2026

2 Não sabe sua gordura corporal, gordura visceral ou massa muscular? Esses dados não são obrigatórios e não impedem o uso da MacroLens.

Não sei essas medidas

3 ► Adicionar ou atualizar medidas opcionais

1 Preencha as medidas

Peso em kg e altura em m. Exemplo de altura: 1,77.

2 Não sabe as outras?

Clique em Não sei essas medidas. Você pode continuar.

3 Medidas opcionais

Abra esta faixa somente se tiver valores medidos para informar.

Não coloque números de exemplo como se fossem seus. Gordura corporal e massa muscular são opcionais.

Informe sua saúde e salve

Desça até o final de Meu cadastro.

O formulário é dividido em três seções principais, cada uma com um campo de texto para entrada de dados:

- 1 Restrições e alergias** (campo de texto)
- Condições de saúde** (campo de texto)
- Medicamentos** (campo de texto)
- Lesões ou limitações** (campo de texto)
- 2 Dias de treino por semana** (campo de texto)
- Experiência de treino** (campo de texto)
- 3** (botão de salvar)

Na base do formulário, há dois botões:

- Salvar cadastro e atualizar painel** (botão verde com ícone de checkmark)
- Exportar meus dados** (botão cinza)

1 Saúde e limitações

Preencha alergias, condições, medicamentos e lesões nos campos indicados.

2 Rotina de treino

Informe dias disponíveis e experiência. Acima desta área, marque os equipamentos que possui.

3 Salvar cadastro

Clique em Salvar cadastro e atualizar painel. Aguarde a confirmação.

Volte a esta tela sempre que seus dados mudarem. Você pode atualizar e salvar novamente quantas vezes precisar.

Personalize seu avatar

Em Meu cadastro, encontre a área Meu avatar.



1 Tirar foto

Use a câmera para fazer uma foto frontal e nítida do seu rosto.

2 Enviar foto

Ou escolha uma foto que já está no aparelho. Leia a autorização e use Gerar meu avatar.

3 Outras opções

Você pode baixar o avatar ou removê-lo depois.

Avatar é opcional. Salve gênero, peso e altura antes de gerar. O corpo é uma ilustração e acompanha as medidas salvas.

Traga seu exame de bioimpedância

Na área Comece pelo seu exame, escolha o arquivo.

Comece pelo seu exame

Já tem bioimpedância? Envie primeiro o PDF ou a foto. A leitura preenche as medidas disponíveis; confira e confirme para preencher automaticamente seu cadastro abaixo. Se não tiver exame, siga direto para o cadastro manual.

1

 **Ler exame (PDF ou foto)**
PDF, JPG, PNG ou WEBP • até 12 MB

2

Data do exame

3

Peso (kg)	Altura (cm)	Circunferência da cintura (cm)
Quadril (cm)	Tórax (cm)	Braco (cm)

1 Ler exame

Envie PDF, JPG, PNG ou WEBP de até 12 MB.

2 Confira a data

Use a data em que o exame foi realizado.

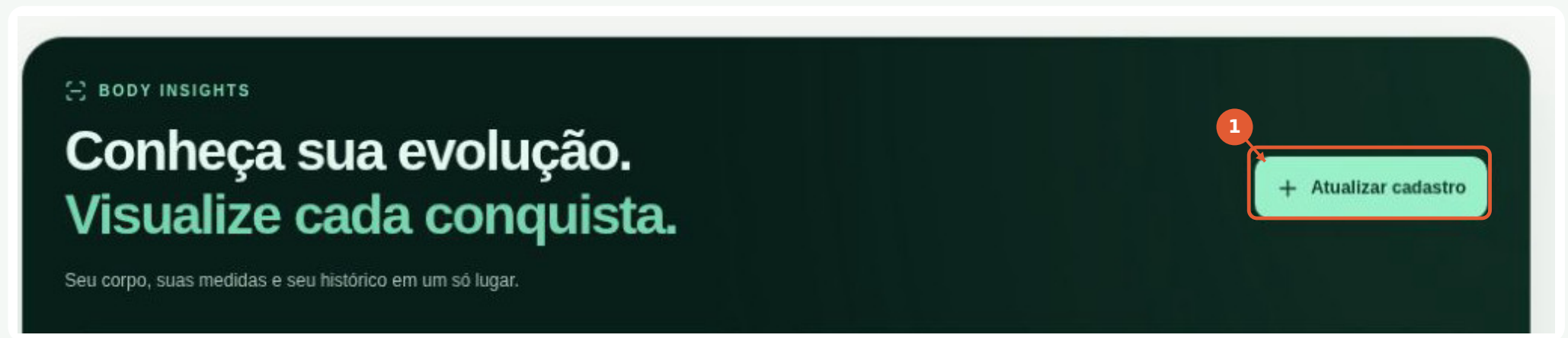
3 Revise os valores

Compare com o exame. Ao terminar, desça e clique em Confirmar e atualizar cadastro.

Sem exame? Preencha o cadastro manualmente. O arquivo original não fica guardado na MacroLens.

Use a Visão geral

Este painel reúne os atalhos para acompanhar sua rotina.



1 Atualizar cadastro

Clique aqui para informar novas medidas ou corrigir seus dados.

2 Compare datas

Na área Antes e Depois, selecione as datas disponíveis para comparar medidas.

3 Abra o histórico

Use Ver datas e gráficos no Prontuário para consultar os registros.

O avatar e as medidas pessoais foram retirados desta imagem. A ilustração corporal não é uma avaliação clínica.

Scanner: escolha a foto

No menu, clique em Scanner.

1 Prato ou marmita

Marque a opção correspondente à sua refeição.

2 Escolher foto

Clique em Choose Files / Escolher arquivos e selecione a imagem da refeição.

3 Faça uma foto clara

Mostre a refeição inteira, com boa luz e sem tampa.

Choose Files é o botão do próprio navegador. Ele pode aparecer como Escolher arquivos no seu aparelho.

The screenshot shows the Scanner interface with two numbered annotations. Annotation 1 points to the 'Onde está sua refeição?' section, which contains two radio buttons: 'Prato' (selected) and 'Pote / marmita'. Annotation 2 points to the 'Choose Files' button at the bottom of the interface. The interface also includes a large dashed box for the photo, a green upload icon, and text instructions about photo requirements.

Onde está sua refeição?

☒ Prato ☐ Pote / marmita

Envie uma foto do prato inteiro de cima. Se quiser, adicione uma segunda foto de lado do mesmo prato.



Foto de cima da refeição

Escolha de 1 a 3 fotos: prato, fruta, bebida. JPG, PNG ou WEBP, até 8 MB cada. As imagens não são salvas.

Choose Files No file chosen

Scanner: fotos extras e análise

Uma foto já basta. A foto lateral é opcional.

1 Foto lateral

Se quiser, envie o mesmo prato de lado para mostrar a altura das porções.

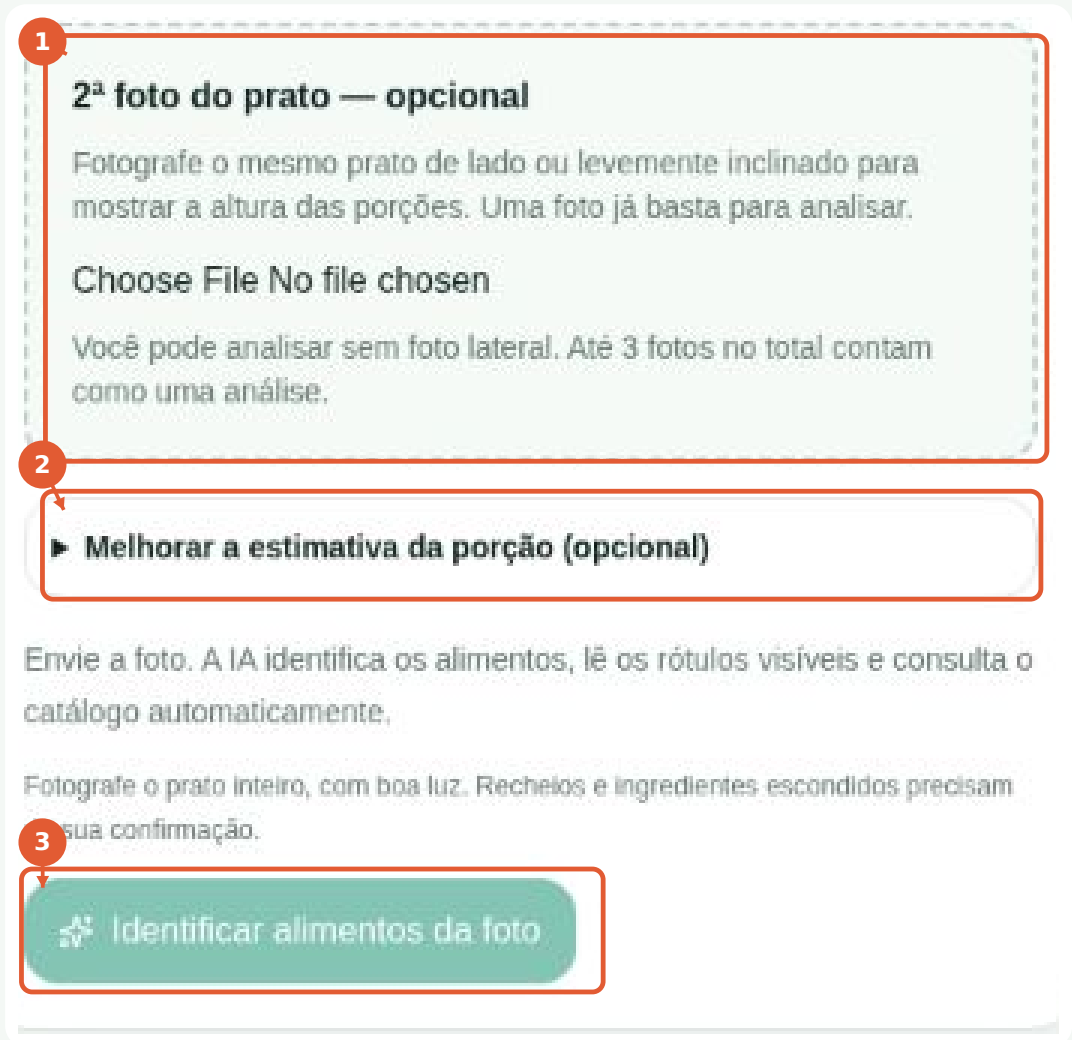
2 Tamanho do prato

Abra Melhorar a estimativa da porção, se souber a medida real.

3 Identificar alimentos

Depois de escolher a foto, clique no botão verde e aguarde.

São aceitas até 3 fotos por análise, em JPG, PNG ou WEBP, com até 8 MB por imagem. O botão fica apagado enquanto falta a foto.



Scanner: tamanho do prato

Abra Melhorar a estimativa da porção (opcional).

1

▼ Melhorar a estimativa da porção (opcional)

2

Diâmetro real do prato (cm) Ex.: 26

Informe somente se souber ou tiver medido. A referência ajuda a estimar cada porção; a foto não substitui uma balança. Use uma foto do prato inteiro, de cima e levemente inclinada para mostrar a altura.

1 Abra a opção

Clique na faixa indicada para mostrar o campo.

2 Diâmetro em cm

Digite a medida real do prato, se souber. Exemplo: 26 cm.

3 Pode deixar vazio

Essa informação é opcional. Continue a análise normalmente.

A foto e as dimensões ajudam a estimar porções. Elas não substituem uma balança.

Scanner: pote ou marmita

Para recipientes, retire a tampa e mostre o alimento.

1 Foto lateral opcional

Incline a câmera para mostrar a borda e a altura do conteúdo.

2 Abra a estimativa

Use esta faixa para informar as dimensões do recipiente.

3 Medidas reais

Comprimento, largura e altura interna são em centímetros. Preencha apenas se souber.

The screenshot shows the Scanner app interface with three numbered annotations:

- 1 Foto de lado — opcional**: Points to the top section of the interface. The text below it says: "Mostre a lateral e a altura do alimento. Em potes opacos, incline a câmera para mostrar a borda e o conteúdo." Below this is a button labeled "Choose File No file chosen" and a note: "Você pode analisar sem foto lateral. Até 3 fotos no total contam como uma análise."
- 2**: Points to the section header "▼ Melhorar a estimativa da porção (opcional)".
- 3**: Points to the input fields for dimensions. The table below shows the fields:

Comprimento (cm)	Largura (cm)	Altura interna (cm)
Opcional	Opcional	Opcional

Below the table, the text reads: "Informe somente se souber ou tiver medido. A referência ajuda a estimar cada porção; a foto não substitui uma balança. Use uma foto do prato inteiro, de cima e levemente inclinada para mostrar a altura."

Scanner: revise antes de confirmar

Depois que a análise terminar, confira os alimentos e as porções.



1 Confira o resultado

Revise os alimentos. Ajuste quantidades e medidas; remova itens que não pertencem à refeição.

2 Corrija se precisar

Use Corrigir ou completar identificação e descreva o que a IA errou. Uma nova análise pode usar seu limite.

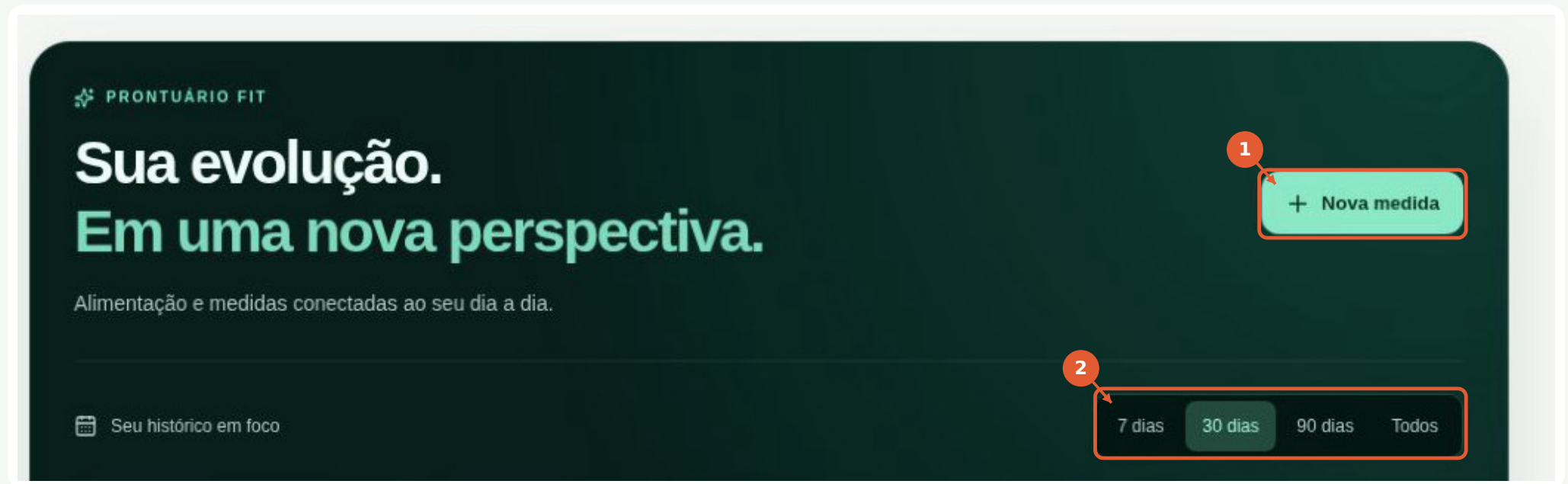
3 Confirme o consumo

Escolha quando comeu e a refeição do plano, ou Outra refeição / fora do plano. Use Confirmar e enviar para o Prontuário.

A imagem mostra o local onde o resultado aparece. Só confirme o que realmente consumiu. IG estimado não é glicose medida no sangue.

Prontuário: consulte seu histórico

No menu, clique em Prontuário.



1 Nova medida

Use este atalho para abrir o cadastro e registrar uma medição real.

2 Escolha o período

Clique em 7 dias, 30 dias, 90 dias ou Todos.

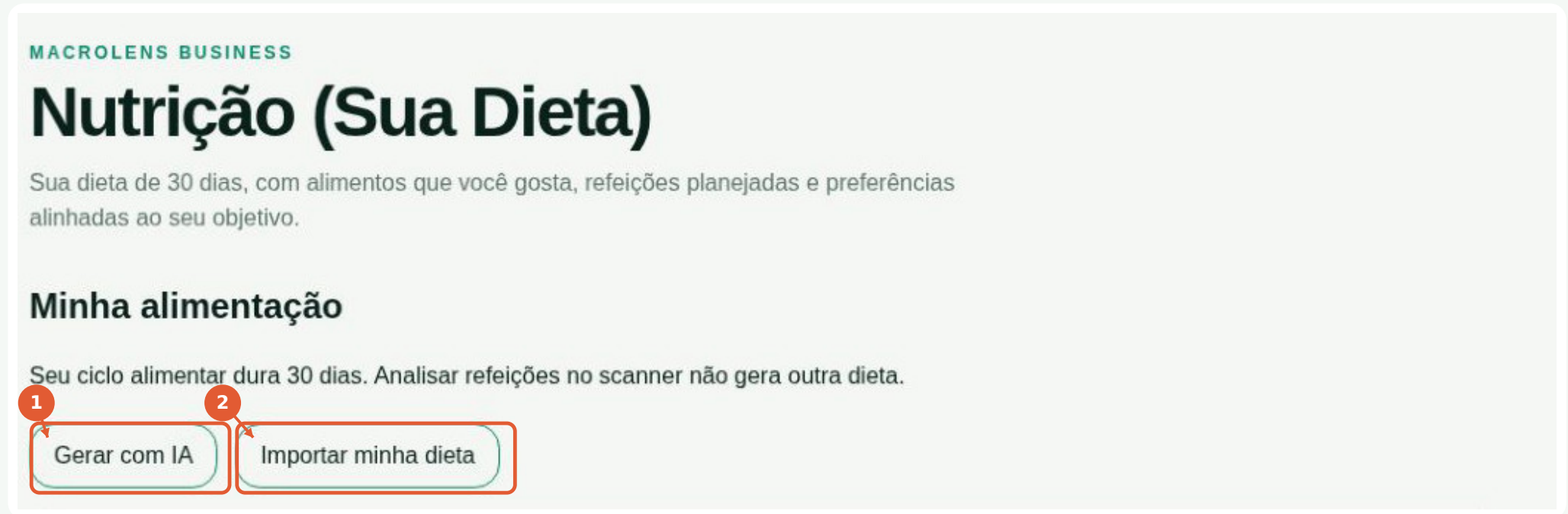
3 Veja os gráficos

Abaixo, selecione a medida e consulte a linha do tempo e as análises salvas.

Se um registro não aparecer, confira o período selecionado e a conta usada no login.

Dieta: escolha como começar

No menu, clique em Nutrição (Sua Dieta).



1 Gerar com IA

Escolha esta opção para criar um plano a partir do cadastro e das preferências.

2 Importar minha dieta

Use esta opção se você já possui um plano em arquivo.

3 Consulte o dia

Com o plano pronto, use Dia do plano e leia refeições, quantidades e alternativas.

O ciclo alimentar dura 30 dias. Usar o Scanner não gera outra dieta automaticamente.

Dieta: preencha as preferências

Depois de clicar em Gerar com IA, preencha este formulário.

O formulário é dividido em seções numeradas de 1 a 3. A seção 1, intitulada 'Revisar rotina, progresso e limitações', contém dois campos de texto: 'O que não quer ficar sem comer?' (com o exemplo 'Ex.: arroz, feijão, pão, chocolate') e 'O que prefere evitar?' (com o exemplo 'Ex.: alimentos de que não gosta'). A seção 2, intitulada 'Deseja incluir uma refeição livre na semana?', possui um menu suspenso com a opção 'Não' selecionada. Abaixo, há um campo de texto rotulado 'O que mudou na sua rotina? (opcional)'. A seção 3 contém um botão verde com o texto 'Substituir plano atual'.

1 Alimentos

Diga o que deseja manter na alimentação e o que prefere evitar.

2 Refeição livre

Escolha se deseja incluir. Preencha os detalhes que aparecerem.

3 Crie ou substitua

Na primeira vez, use Criar plano de 30 dias. Se já existir um plano, aparece Substituir plano atual.

A captura mostra uma conta que já tem plano. Revise o cardápio e os avisos antes de utilizá-lo.

Importe sua dieta

Escolha Importar minha dieta para abrir esta área.

⬆ Importar minha dieta

Envie o plano que você já tem. A IA organiza o conteúdo para revisão e considera seu cadastro ao adaptar. A troca só acontece depois da sua confirmação.

1

Arquivo do plano · até 8 MB

Choose File No file chosen

PDF, JPG, PNG, WEBP ou TXT. Envie o plano completo em um arquivo legível.

O que você quer adaptar? (opcional)

Ex.: manter as refeições e ajustar os horários à minha rotina.

2

3

☐ Autorizo enviar este arquivo à OpenAI para leitura e organização por IA. Vou revisar o resultado. O arquivo original não será guardado pela MacroLens.

⬆ Ler arquivo e preparar prévia

1 Escolha o arquivo

Envie o plano completo e legível. PDF, JPG, PNG, WEBP ou TXT, até 8 MB.

2 Leia a autorização

Marque a caixa se concordar com a leitura do arquivo por IA.

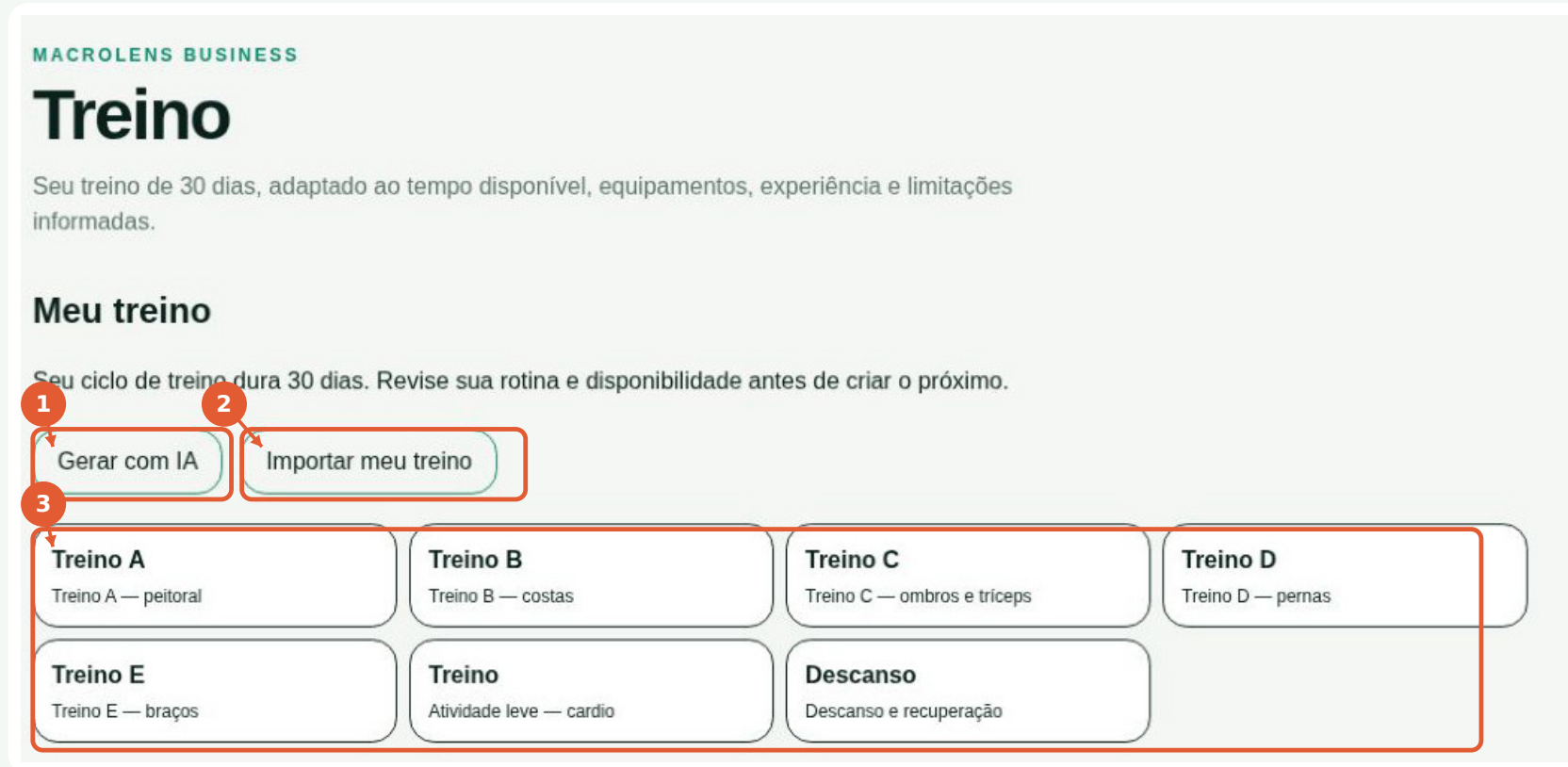
3 Prepare a prévia

Clique em Ler arquivo e preparar prévia. Revise todos os dias antes de Confirmar e usar plano importado.

Se faltarem alimentos, refeições ou quantidades na prévia, não confirme. Envie um arquivo mais legível e tente novamente.

Treino: escolha a sessão

No menu, clique em Treino.



1 Gerar com IA

Confira equipamentos, limitações e disponibilidade antes de gerar.

2 Importar meu treino

Escolha esta opção se já tem uma ficha de treino em arquivo.

3 Abra a sessão

Clique no cartão de treino desejado ou use Dia do plano para consultar o dia correto.

A divisão varia conforme o perfil. Leia aquecimento, séries, repetições, descanso e cuidados. Gerar uma ficha não registra o treino como realizado.

Treino: amplie as imagens

Na ficha, toque na miniatura do exercício.

1

Fechar imagem

2

Supino sentado na máquina



1

Fechar imagem

Use este botão para voltar à ficha.

2

Veja as posições

Compare as imagens de início e fim para entender o movimento.

3

Leia a orientação

Confira também as instruções da ficha e peça ajuda ao profissional da academia quando necessário.

As imagens são referências de execução. Interrompa a atividade diante de dor ou mal-estar.

Importe seu treino

Em Treino, escolha Importar meu treino.

↑ Importar meu treino

Envie o plano que você já tem. A IA organiza o conteúdo para revisão e considera seu cadastro ao adaptar. A troca só acontece depois da sua confirmação.

1

Arquivo do plano · até 8 MB

Choose File No file chosen

PDF, JPG, PNG, WEBP ou TXT. Envie o plano completo em um arquivo legível.

O que você quer adaptar? (opcional)

Ex.: adaptar aos equipamentos que informei no cadastro.

2

3

☐ Autorizo enviar este arquivo à OpenAI para leitura e organização por IA. Vou revisar o resultado. O arquivo original não será guardado pela MacroLens.

↑ Ler arquivo e preparar prévia

1 Envie a ficha

Escolha um arquivo completo em PDF, JPG, PNG, WEBP ou TXT de até 8 MB.

2 Autorize a leitura

Leia e marque a autorização se concordar.

3 Revise a prévia

Confira dias, exercícios, séries e repetições. Se houver exercícios sem referência, escolha a correspondência exata antes de ativar.

A troca acontece depois de Confirmar e usar plano importado. O plano anterior continua no Histórico.

Registre o treino realizado

Abra Minha evolução e expanda Treino · ver ou registrar.

The screenshot shows a form for recording a workout. It is divided into three main sections, each indicated by a red circle with a number:

- 1 Como foi o treino?**: This section contains a dropdown menu labeled 'Selecione' and a text input field labeled 'Tempo realizado (minutos)'.
- 2 Observações e atividades diferentes do plano**: This section contains a large text area with the placeholder text 'Conte o que mudou, exercícios extras ou motivo de não ter treinado.'.
- 3**: This section contains a green button labeled 'Salvar realização do treino'.

Below the form, there is a note: 'Registre somente o que foi realizado. O relatório não recomenda compensar refeições com exercícios.'

1 Como foi o treino?

Selecione o resultado da sessão e informe o tempo realizado. As opções variam entre treino e descanso.

2 Conte o que mudou

Preencha observações. Quando houver exercícios, informe realização, séries, repetições e carga, se aplicável.

3 Salve o registro

Clique em Salvar realização do treino e confira a confirmação.

Registre somente o que fez. Não é necessário treinar em um dia de descanso.

Minha evolução: escolha o mês

No menu, clique em Minha evolução.



1 Escolha o mês

Use o campo Mês para consultar outro período.

2 Consulte os gráficos

Abaixo, acompanhe consumo registrado e metas de calorias e nutrientes.

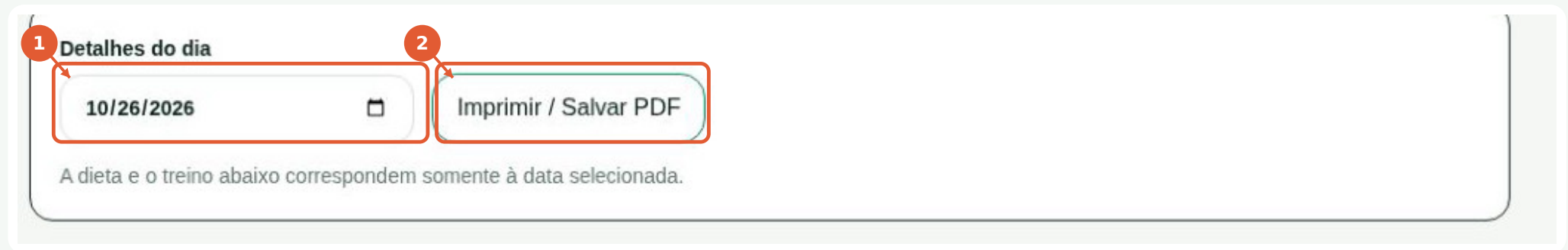
3 Abra um dia

Clique em um dia do gráfico para ver seus detalhes. Também existe um campo de data mais abaixo.

Dia sem registro não significa que você não comeu. Os totais dependem das refeições confirmadas.

Salve seu relatório em PDF

Desça até Detalhes do dia, em Minha evolução.



1 Escolha a data

Selecione o dia que deseja consultar.

2 Imprimir / Salvar PDF

Clique neste botão para abrir a janela de impressão do navegador.

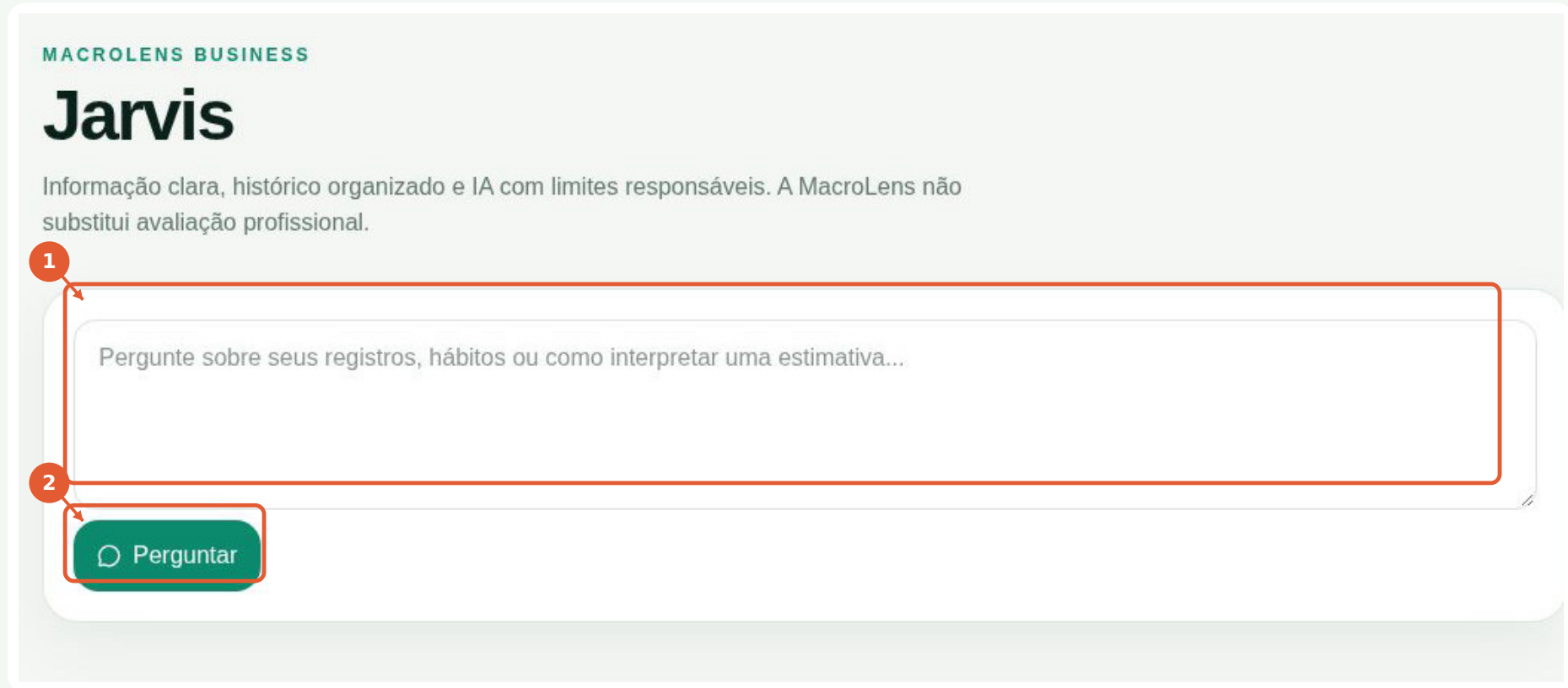
3 Salve no aparelho

Na janela que abrir, escolha Salvar como PDF e conclua o salvamento.

Use Alimentação · ver detalhes para comparar planejado e confirmado. O relatório mostra somente os dados da data escolhida.

Jarvis: escreva sua pergunta

O assistente está em www.macroLens.com.br/jarvis, conforme o acesso da conta.



1 Escreva uma dúvida

Exemplo: “Explique a estimativa desta refeição”.

2 Perguntar

Clique no botão verde e aguarde a resposta.

3 Leia com atenção

Use as respostas para entender os registros disponíveis e as estimativas.

O Jarvis não aparece como item fixo do menu nesta versão. As respostas são educativas e não substituem avaliação profissional.

Duvido: escolha o que fazer

No menu, clique em Duvido.

1 Criar desafio

Monte um grupo e depois copie o convite para seus amigos.

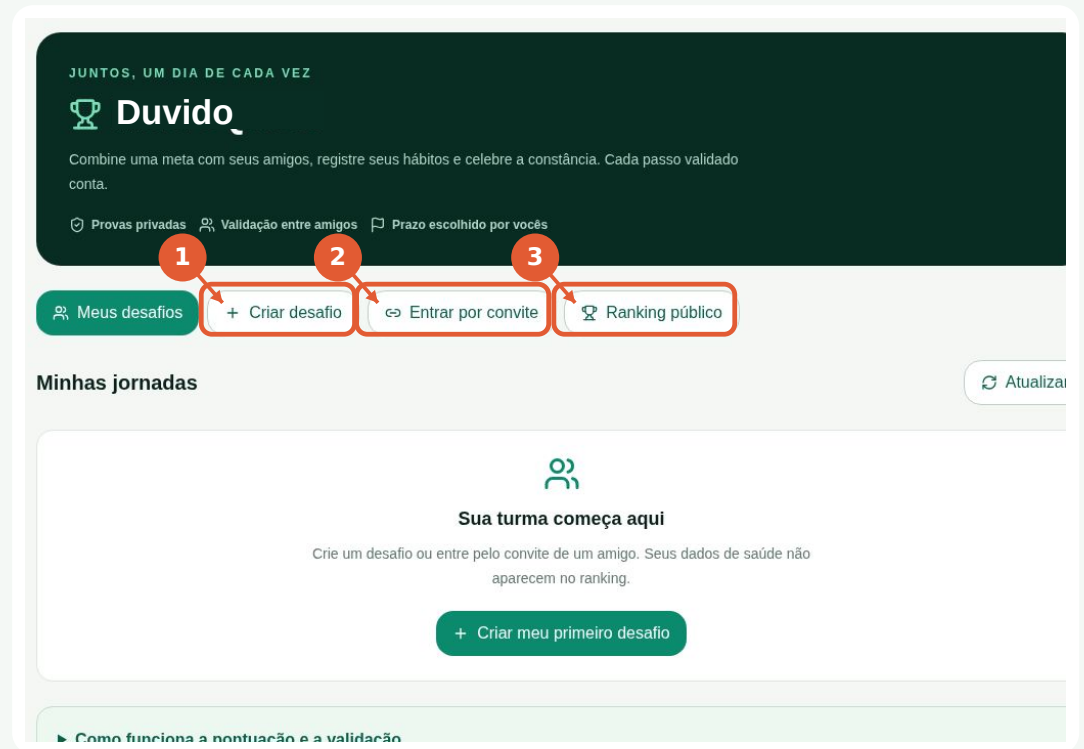
2 Entrar por convite

Use o link ou código de um grupo que já existe.

3 Ranking público

Consulte a classificação pública dos participantes que autorizaram a exibição.

Meus desafios reúne os grupos em que você participa. O foco é constância de hábitos.



Crie um desafio: nome e prazo

Em Duvido, clique em Criar desafio.

1 Dê um nome

Use um nome simples para o grupo, como Turma da constância.

2 Escolha a duração

Informe a quantidade e selecione Dias ou Meses. O prazo fica fixo depois da criação.

3 Defina a visibilidade

Privado: convidados. Público: nome do grupo e ranking autorizado.

Seu grupo, sua jornada

1 Nome do desafio

Ex.: Turma da constância

2 Prazo do desafio

30

Dias

30

60

90

120

Começa hoje. Os convidados verão as datas antes de entrar. O prazo fica fixo após a criação.

3 Visibilidade do grupo

Privado · somente convidados

No modo público, o nome do grupo aparece no ranking. Cada participante decide se quer aparecer. As provas continuam privadas.

Crie um desafio: finalize

Continue descendo o formulário.

1 Apelido e meta

Escolha como aparecer no grupo e uma meta de constância.

2 Leia as autorizações

A exibição no ranking público é opcional. Leia as regras de compartilhamento das provas.

3 Criar e começar

Clique no botão verde. Depois, abra o grupo e use Copiar convite.

Fotos, vídeos, peso e dados de saúde não aparecem no ranking público.

The screenshot shows a mobile app interface for creating a challenge. It is divided into three main sections, each marked with a red circle and number:

- 1** **Seu apelido no desafio**: A text input field with the placeholder "Ex.: Thiago R." and a blue arrow icon on the right.
- 2** **Sua meta de constância**: A dropdown menu currently showing "Registrar minha alimentação" with a downward arrow icon on the right.
- 3** **Li as regras. Autorizo compartilhar as provas que eu enviar com os participantes deste grupo e entendo que a validação é feita entre amigos. Escolho metas de hábitos compatíveis com minha saúde.**: A checkbox area with two options:
 - ☐ Autorizo mostrar meu apelido, pontos e dias validados no ranking público se o grupo for público. Fotos, vídeos, peso e dados de saúde continuam privados.
 - ☐ Li as regras. Autorizo compartilhar as provas que eu enviar com os participantes deste grupo e entendo que a validação é feita entre amigos. Escolho metas de hábitos compatíveis com minha saúde.

At the bottom of the form is a green button with a white plus icon and the text "Criar e começar".

Entre pelo convite de um amigo

Em Duvido, escolha Entrar por convite.

Meus desafios + Criar desafio Entrar por convite Ranking público

Entre com o convite de um amigo

1 Link ou código do convite

Cole o convite aqui

2 Conferir convite

1 Cole o convite

Coloque o link ou código recebido no campo indicado.

2 Conferir convite

Clique no botão para ver nome, datas e visibilidade do grupo.

3 Confirme a participação

Preencha apelido e meta, leia as autorizações e confirme a entrada.

Dentro do grupo, use Registrar meu dia para enviar foto de refeição, rotina ou vídeo de paisagem nos dias permitidos.

Duvido: provas e pontos

No fim da tela, abra Como funciona a pontuação e a validação.

Conferir convite

▼ Como funciona a pontuação e a validação

- Uma foto de refeição validada: 10 pontos por dia. Um registro da rotina de movimento ou descanso planejado validado: 10 pontos por dia. Limite de 20 pontos por dia.
- A pesagem é opcional, semanal e não dá pontos por perder peso. Não há bônus por comer menos, treinar além do plano ou emagrecer mais rápido.
- Outro participante precisa abrir a prova e validar. Você não valida a si mesmo. Contestações suspendem os pontos até revisão por outra pessoa.
- Registros valem para o dia do envio, no horário de Brasília. Arquivos repetidos são bloqueados no mesmo desafio. A validação entre amigos reduz fraudes, mas não garante prova absoluta.

1 Registre seu dia

Envie foto de refeição ou movimento/descanso. Descreva o registro e envie para validação.

2 Um amigo confere

Outra pessoa do grupo abre a prova e valida. Você não valida a si mesmo.

3 Veja o ranking

Refeição aprovada: 10 pontos por dia.
Rotina aprovada: 10 pontos por dia.
Limite total: 20 pontos por dia.

Pesagem é opcional e não dá pontos por emagrecer. Fotos: até 4 MB. Vídeos MP4, MOV ou WEBM: até 25 MB. A validação é humana.

Ative os lembretes no aparelho

No menu, clique em Notificações.

Lembretes MacroLens

Até seis avisos por dia, direto no seu aparelho, sem cobrança por mensagem. Escolha seus horários e permita as notificações.

Neste aparelho

1 Notificações bloqueadas. Libere a permissão nas configurações deste site no navegador.

Ativar neste aparelho

Ative este aparelho para receber os avisos.

1 Ativar neste aparelho

Clique no botão e permita as notificações quando o navegador solicitar.

2 Se estiver bloqueado

Libere a permissão nas configurações do site no navegador e volte à tela.

3 Teste depois

Com o aparelho autorizado, use Enviar teste para conferir o recebimento.

A captura mostra a mensagem de permissão bloqueada. No iPhone/iPad, instale pelo Safari: Compartilhar > Adicionar à Tela de Início.

Escolha horários e salve

Na mesma tela de Notificações, desça até a lista de refeições.

1 Escolha as refeições

Selecione o nome de cada refeição. São permitidos até seis avisos por dia.

2 Ajuste os horários

Preencha a hora de cada aviso e confira o fuso America/Sao_Paulo.

3 Salvar horários

Clique no botão verde. Confira também o status do agendamento automático na tela.

Até 6 refeições por dia

1 Escolha as refeições que fazem parte da sua dieta e ajuste os horários à sua rotina. Os horários iniciais são apenas sugestões.

2

Café da manhã	▼		Remover
Lanche da manhã	▼		Remover
Almoço	▼		Remover
Lanche da tarde	▼		Remover
Jantar	▼		Remover
Ceia (antes de dormir)	▼		Remover

3

Adicionar refeição

Salvar horários

Os avisos abrem sua dieta atual. Eles podem chegar mesmo com o site fechado; modo foco, economia de bateria e falta de conexão podem atrasar ou impedir a entrega. Nenhum dado de saúde aparece no aviso.

Os horários pessoais foram ocultados na imagem. Conexão, modo foco, economia de bateria e permissões podem afetar a entrega.

Consulte os planos

No menu, clique em Planos.



1 Básico

Confira o limite de análises e os recursos mostrados no cartão.

2 Pró

Consulte os recursos de uso ampliado e do assistente.

3 Professional

Confira o acesso a Nutrição, Treino e demais recursos. Plano atual identifica a opção da conta.

Preços e condições podem mudar. Antes de assinar, confira o valor e a renovação mensal mostrados na tela.

Atualize ou exporte seus dados

No menu, clique em Meu cadastro e desça até o final.



1 Salvar cadastro

Use sempre depois de atualizar suas informações.

2 Exportar meus dados

Clique para baixar a exportação disponível da sua conta.

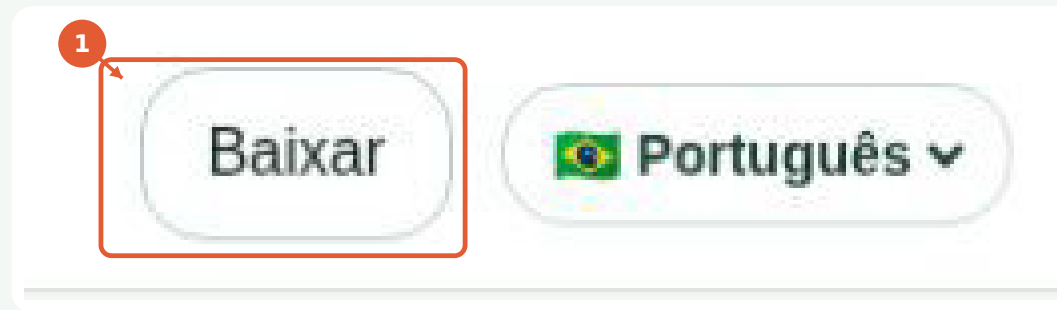
3 Precisa de ajuda?

Informe ao suporte o nome da função e a mensagem de erro. Contato: contato@macrolens.com.br.

Scanner bloqueado: revise os campos obrigatórios. Prévia incompleta: não confirme. Tela sem carregar: atualize e entre novamente se a sessão expirou.

Instale o atalho do aplicativo

Procure Baixar no topo da plataforma.



1 Baixar

Clique no botão e siga as instruções apresentadas para seu aparelho.

2 iPhone ou iPad

No Safari: Compartilhar > Adicionar à Tela de Início. Depois abra pelo novo ícone.

3 Android ou computador

Use a opção de instalação oferecida pelo navegador compatível.

As imagens deste manual são da versão para computador. No celular, a posição dos controles pode mudar; procure os mesmos nomes.