



VisionDiet

Manual Completo de Uso

Versão	1.0.0
Powered by	Google Gemini 2.5 Flash
Desenvolvido por	Renato Marques
Site oficial	visiondiet.app.br

Sua alimentação inteligente começa com uma foto.

Sua alimentação inteligente começa com uma foto.

O nutrólogo virtual brasileiro com IA no seu bolso.

■ Índice

- [O que é o VisionDiet](#o-que-é-o-visiondiet)
- [Primeiros Passos (Onboarding)](#primeiros-passos-onboarding)
- [Tela Inicial (Dashboard)](#tela-inicial-dashboard)
- [Aba Cardápios — Plano Alimentar Brasileiro](#aba-cardápios--plano-alimentar-brasileiro)
- [Botão Central ■ — Escanear Comida](#botão-central---escanear-comida)
- [Aba Treino — Personal Trainer Virtual](#aba-treino--personal-trainer-virtual)
- [Aba Perfil Nutricional](#aba-perfil-nutricional)
- [Histórico Mensal Gamificado](#histórico-mensal-gamificado)
- [Configurações](#configurações)
- [Premium e Trial Gratuito](#premium-e-trial-gratuito)
- [Perguntas Frequentes (FAQ)](#perguntas-frequentes-faq)

■ O que é o VisionDiet

O **VisionDiet** é um aplicativo brasileiro de nutrição inteligente que usa **Inteligência Artificial (Google Gemini 2.5 Flash)** para:

- **Analisar fotos de pratos** e calcular calorias, proteínas, carboidratos e gorduras automaticamente.
- **Gerar cardápios diários personalizados** com receitas 100% brasileiras adaptadas ao seu IMC e objetivo.
- **Criar treinos personalizados** pelo Personal Trainer Virtual.
- **Acompanhar seu progresso** com dashboard e calendário gamificado.
- **Calcular metas reais** usando a equação de Harris-Benedict.

Stack Tecnológica

- **React Native** com Expo SDK 54
- **Google Gemini 2.5 Flash** (IA visual e geradora)
- **AsyncStorage** + sistema de cache mensal
- **expo-image** para imagens otimizadas
- **react-native-calendars** para o histórico

■ Primeiros Passos (Onboarding)

Ao abrir o app pela primeira vez, você passa por um fluxo guiado em **6 etapas**:

1. Tela de Boas-Vindas

- Logo VisionDiet em fundo azul profundo
- Botão laranja "**Começar Agora**"
- Link "Já tem conta? Entrar" (vai para Login)

2. Termos de Uso

- Leia os termos completos da política
- ■ Marque o checkbox "Li e concordo"
- O botão "**Aceitar e Continuar**" fica habilitado só depois disso

3. Gênero

- Escolha entre ■ **Homem** ou ■ **Mulher**
- Avança automaticamente ao tocar

4. Objetivo Principal

Escolha **um dos 4 objetivos** (que controla toda a IA):

Ícone	Objetivo	Quando escolher
■■■	Peso	Quer emagrecer e ter mais energia
■	Volume Corporal	Quer ganhar massa muscular
■	Alimentação	Quer comer melhor sem foco em peso
■	Prática Esportiva	Atleta, foco em rendimento

5. Perfil Biométrico

Preencha:

- **Nome**

- **Idade** (10-120)
- **Peso atual** (kg)
- **Altura** (cm)

Toque em "**Calcular meu IMC**" → próxima tela.

6. Resultado IMC + Conselho do Nutrólogo

- Mostra seu **IMC calculado** com gauge visual colorido
- Categoria: Abaixo do peso / Saudável / Sobrepeso / Obesidade
- **Conselho personalizado** baseado em IMC + Objetivo
- Toque "**Continuar**" → cadastro

7. Cadastro (SignUp)

- Cadastro com **Google** (simulado) ou **Email/Senha**
- Após cadastro, você entra no Dashboard com tudo configurado

■ Tela Inicial (Dashboard)

A tela principal é um **dashboard premium** estilo Apple Health.

Cabeçalho

- Saudação dinâmica: "*Bom dia, [Nome]!* ■"
- Data atual em português
- Badge ■ **X dias** de ofensiva (streak)

Card Principal: Anel de Calorias

- **Gráfico circular SVG** com gradiente azul
- **Texto central:** calorias restantes (ex: "550 kcal restantes")
- Se ultrapassar a meta → **muda para vermelho** mostrando "+X kcal acima"
- Embaixo: 3 stats com dots coloridos (Meta · Consumido · Restante)

Barras de Macronutrientes

- ■ **Proteínas** (azul)
- ■ **Carboidratos** (verde)
- ■ **Gorduras** (amarelo)
- Cada barra animada mostra **consumido** / **meta** com %

- Metas calculadas pela **equação de Harris-Benedict** + ajuste por objetivo

Widgets Resumo (3 cards)

- ■ **Cardápios IA**: contador (1/1 grátis ou ilimitado se Premium)
- ■ **Água**: 1.5L / 2L — toque para adicionar +250ml
- ■ **Scans Hoje**: número de refeições registradas → toque vai para Histórico

Diário de Hoje (4 categorias expansíveis)

- ■ **Café da Manhã** — total kcal
- ■■ **Almoço** — total kcal
- ■ **Lanche** — total kcal
- ■ **Jantar** — total kcal

Toque em qualquer um → expande mostrando os itens identificados naquela refeição.

Banner Premium (se usuário Free)

Card azul escuro: *"Desbloqueie cardápios ilimitados → Upgrade"*

Toque para abrir o Paywall.

■ Aba Cardápios — Plano Alimentar Brasileiro

Header

- Título "Cardápios do Dia"
- Chip mostrando seu **IMC atual**

Botão Principal: "Gerar Cardápio de Hoje"

Botão laranja com gradiente. Ao tocar, a **IA Gemini** gera:

Painel de Totais Diários

Mostra o consumido vs meta:

- **CONSUMIDO HOJE: 1450 / 2000 kcal**
- Barra de progresso verde com gradiente
- Macros detalhados (carbo/proteína/gordura) com restante

- **Metas Atendidas** com checklist verde
- Botão "■ Registrar Refeição" com gradiente

4 Cards Premium de Refeição

Para cada refeição (Café, Almoço, Lanche, Jantar):

Card de Refeição (estilo Apple Health)

- Foto de gastronomia brasileira gourmet
- Badge laranja com horário sugerido
- Pills glassmorphism sobre a foto: 75g Proteína · 28g Carbo · Vit D, Ômega 3
- Nome do prato (ex: "Arroz com Feijão e Frango ao Molho de Laranja")
- Badge "■ Recomendado pela IA"

Cards Brasileiros Adicionais (abaixo de cada refeição):

- **Vitaminas & Minerais** — chips com ícones brasileiros (■ Ferro, ■ Vit C, ■ Ômega 3)
- ■ **Justificativa do Nutrólogo**: "Escolhi este prato porque seu IMC de 26.5 indica sobrepeso..."
- ■ **Ingredientes**: lista com porções em colheres/gramas

Lanches Brasileiros Rápidos (Carrossel)

Seção horizontal com **10 lanches** ≤ 5 minutos:

- ■ Crepioca de Frango
- ■ Vitamina de Abacate Funcional
- ■ Banana com Pasta de Amendoim
- ■ Açaí pré-treino
- ... e mais 6

Botão ■ laranja no canto: gera **10 NOVOS** lanches (sem refazer os pratos principais).

Toque em qualquer lanche → modal abre com **passo a passo numerado** da receita.

Ajuste por IMC Automático

A IA ajusta as porções automaticamente:

- **IMC < 18.5**: porções maiores + abacate/azeite
- **IMC 18.5-24.9**: porções padrão
- **IMC 25-29.9**: reduz arroz, mantém feijão pelas fibras
- **IMC ≥ 30**: mínimo arroz, prioriza folhas + proteína magra

■ Botão Central — Escanear Comida

Toque no **botão laranja flutuante (FAB)** central da barra de navegação.

Aparecem **3 opções**:

1 ■■ Refeição ou Alimento (foto + IA)

- ■ **Tirar Foto** — abre câmera, IA analisa
- ■■ **Galeria** — escolhe foto existente

A IA identifica os alimentos, estima:

- Calorias totais
- Proteínas, Carbos, Gorduras (em gramas)
- Macros por item individual
- Vitaminas presentes
- Veredito: ■ Ajudando / ■■ Atrapalhando seu objetivo
- Dica do nutrólogo personalizada

2 ■■ Hidratação (Água)

Toque em "**Registrar Água**" → escolha 1, 2 ou 3 copos (350ml cada).

- 0 kcal
- Incrementa automaticamente o **widget de água do dashboard**

3 ■■ Bebidas (Refri ou Suco)

Toque em "**Refrigerante ou Suco**" → bottom sheet com 2 abas:

■ Refrigerantes (7 opções):

- Coca-Cola lata: 150 kcal
- Coca Zero: 0 kcal
- Guaraná, Sprite, Fanta, Pepsi...

■ Sucos Naturais (12 opções):

- Laranja, Uva integral, Abacaxi, Manga
- Maracujá, Acerola, Goiaba, Cajá, Caju
- Limonada, Água de Coco

Cada bebida tem **foto real**, calorias e macros pré-calculados para 1 copo de **350ml**.

Tela de Resultado do Escaneamento

Após análise (ou seleção de bebida):

- Foto do prato/bebida
- **Card escuro com TOTAL ESTIMADO** + % da meta diária

- 3 dots coloridos: Proteínas / Carbos / Gorduras
- Lista detalhada de itens identificados
- ■ Dica do Nutrólogo

Categoria OBRIGATÓRIA para salvar

4 cards coloridos para escolher:

- ■ Café da Manhã (amarelo)
- ■■ Almoço (vermelho)
- ■ Lanche (verde)
- ■ Jantar (azul)

Toque em qualquer um → **salva automaticamente** no diário.

OU toque em "■■■ Cancelar e Voltar ao Dashboard" (com confirmação) para descartar sem salvar.

■ Aba Treino — Personal Trainer Virtual (Premium)

Acesso (Free vs Premium)

Usuários **Free** veem a tela borrada com cadeado dourado e CTA "**Ver Planos**".

Para Premium

Toque em "■ Gerar Meu Treino":

- Loading animado com 5 etapas dinâmicas
- IA gera 6-8 exercícios brasileiros clássicos

Header do Treino

- ■■ TREINO — DIA X (badge laranja, conta automaticamente)
- Nome do treino (ex: "Treino A — Peito & Tríceps")
- Stats: minutos | exercícios | foco

Cards de Exercício

Cada card tem:

- **Foto real** do exercício (clicável)
- Nome em negrito + grupo muscular
- 3 badges: Séries · Reps · Descanso

- Botão "+ Ver Execução" (accordion)
- Ao expandir: dica do Personal + erro comum

Vídeo Tutorial (clique na foto)

Toque na foto → modal premium:

- Foto hero do exercício
- Dica + Sets/Reps/Descanso
- ■ Botão laranja "Ver vídeos curtos" → abre YouTube Shorts
- ■■ Botão azul "Tutoriais completos" → busca completa YouTube

Variedade Garantida

Sistema de **6 splits rotativos** (Peito/Tríceps, Costas/Bíceps, Pernas, Ombros/Abdômen, Full Body HIIT, Funcional/Core) + lista de exercícios anteriores enviada à IA para evitar repetição.

■ Aba Perfil Nutricional

Foto de Perfil

- **Avatar circular grande** com borda azul
- Toque para escolher: ■ Tirar foto / ■■ Galeria / ■■ Remover
- Botão laranja flutuante ■ indica que é editável
- **Salva automaticamente** ao escolher

Card de Meta de Peso (se preenchido)

- **Indicadores:** Peso Início → Atual → Meta
- **Barra animada** com progressão (verde quando >60%)
- ■ **Confetes em tela cheia** quando bater a meta!
- Card "META ATINGIDA!" com modo Manutenção ativado

Card IMC

- Valor grande do IMC
- Badge colorida (Saudável / Sobrepeso / etc.)
- Barra horizontal segmentada com sua posição

Histórico de Peso (carrossel horizontal)

Últimos 7 registros de peso com data.

Modal Automático de Peso

A cada 3 dias o app pergunta automaticamente:

■■ Qual seu peso hoje? Faz mais de 3 dias desde seu último registro"

Formulário Editável

- Nome
- Idade
- Peso atual (kg)
- Altura (cm)
- ■ Peso Meta (kg) — destacado em verde
- Sexo biológico (Masculino / Feminino)
- **Objetivo (4 opções iguais ao onboarding):**
- ■■ Peso
- ■ Volume Corporal
- ■ Alimentação
- ■ Prática Esportiva

Botão laranja "■ Salvar Alterações" sincroniza tudo:

- Recalcula IMC
- Atualiza metas Harris-Benedict
- Sincroniza com IA (a próxima geração já reflete a mudança)
- Reagenda lembrete de pesagem

■ Histórico Mensal Gamificado

Acessível via **Configurações** → **Histórico de Refeições** ou widget de Scans no Dashboard.

Header

- Título "Seu Progresso"
- Subtítulo: "Você atingiu a meta em 18 dias neste mês!"

Mini-stats (3 contadores)

- ■ **N na meta** (verde)
- ■ **N próximos** (amarelo)

- ■ **N excesso** (vermelho)

Calendário Mensal Premium

- Localização **PT-BR** completa (meses, dias)
- **Cores no fundo de cada dia** baseadas no consumo:
 - ■ **Verde**: $\pm 10\%$ da meta calórica
 - ■ **Amarelo**: próximo ($\pm 10-30\%$)
 - ■ **Vermelho**: muito acima/abaixo ($\pm 30\%+$)
 - ■ **Sem cor**: sem registros
- Datas futuras desabilitadas
- **Swipe entre meses** automático

Card de Resumo do Dia (ao tocar em qualquer dia)

- Data formatada ("sábado, 18 de abril")
- Status badge (■/■/■/■)
- **Calorias consumidas / meta + %**
- Barra de progresso colorida
- Lista das 4 refeições registradas (■■■■■) com kcal de cada

Card "Média Mensal"

Card azul escuro com média de:

- kcal/dia
- Proteínas
- Carbos
- Gorduras

■ ■ Configurações

Avatar (com foto se houver)

Toque para abrir Perfil Nutricional.

Seção CONTA

- ■ **Meu Perfil** — abre Perfil Nutricional
- ■ **Meta Diária** — ajustar manualmente (kcal/dia)

- ■ **Histórico de Refeições** — abre calendário gamificado
- ■ **Alterar Senha** (em breve)

Seção ASSINATURA

- ■ **Meu Plano** — Premium Ativo / Fazer Upgrade
- Se Premium: mostra plano, valor e próxima cobrança
- Se Free: abre Paywall

Seção ENGAJAMENTO

- ■ **Indicar a um Amigo** — abre Share nativo
- ■ **Avalie o App** — abre App Store / Play Store

Seção AJUDA E LEGAL

- ■ **Dúvidas Frequentes (FAQ)**
- ■ **Termos de Uso**
- ■ **Política de Privacidade**

Seção DADOS

- ■■ **Apagar Dados da Alimentação** — apaga **APENAS** refeições/cardápios/diário
- Preserva: perfil, foto, conta, objetivo, peso meta, histórico de peso
- Mensagem detalhada antes de confirmar

Botão Logout (no rodapé)

"**Sair da Conta**" em vermelho — desloga mas mantém os dados locais para retornar.

Footer

- ■■ VisionDiet
- Versão 1.0.0
- Desenvolvido por Renato Marques
- visiondiet.app.br
- Powered by Google Gemini 2.5 Flash

■ Premium e Trial Gratuito

Master Timer de 15 Minutos

Ao criar a conta, **um cronômetro global de 15 min** começa a rodar:

- Conta tempo de uso REAL (foreground), não wall-clock
- Persiste mesmo se fechar o app
- Heartbeat a cada 10s

Após **15 minutos acumulados de uso**, o app **bloqueia tudo** e leva direto para o Paywall com mensagem:

"Sua degustação gratuita expirou. Assine agora para retomar sua jornada para o corpo ideal."

Limites Free (sem trial expirado)

- ■ 3 escaneamentos de prato
- ■ 1 cardápio gerado por IA
- ■ Treinos bloqueados (PremiumGate com cadeado dourado)
- ■ Cardápios ilimitados

Premium (R\$ 19,90/mês ou R\$ 129,90/ano)

- ■■ Escaneamentos ilimitados
- ■■ Cardápios ilimitados
- ■ Personal Trainer Virtual desbloqueado
- ■ Análises avançadas com perfil completo (IMC, idade, peso)
- ■ Sem anúncios
- ■ Conselhos personalizados do Nutrólogo IA

Tela Paywall Premium

- BlurView escuro de fundo
- ■ **Coroa animada** com pulse
- 4 benefícios em checklist verde
- 2 cards de plano selecionáveis (Anual destacado com "Melhor Valor — Economize 45%")
- CTA com gradiente verde-esmeralda
- Trust text discreto no rodapé

■ Perguntas Frequentes (FAQ)

A IA é precisa nas calorias?

Sim, mas são **estimativas**. O Gemini 2.5 Flash usa tabelas TACO/USDA para calcular macros baseado nos alimentos identificados e no volume estimado da porção. Para precisão clínica, use balança e tabelas oficiais.

Funciona offline?

Não — a IA roda na nuvem. É necessário internet para:

- Analisar fotos
- Gerar cardápios e treinos
- Sincronizar metas

Funciona offline apenas para **visualizar dados já salvos** (dashboard, histórico).

Posso usar para crianças?

Não. O app foi calibrado para **adultos** (10-120 anos no formulário, mas as estimativas nutricionais são para 18+). Consulte sempre um pediatra ou nutricionista infantil.

Como cancelo a assinatura?

Diretamente nas configurações de assinatura do **Google Play / Apple App Store** — o app não armazena dados de cartão.

Meus dados estão seguros?

- Perfil + histórico = **armazenados localmente** no AsyncStorage do seu celular
- Imagens enviadas para análise = processadas pela IA do Google e **não armazenadas em servidores VisionDiet**
- Não vendemos seus dados pessoais

O que acontece quando atinjo minha meta de peso?

- Confetes em tela cheia ■
- Modo **Manutenção** ativado automaticamente
- IA passa a gerar cardápios equilibrados (sem déficit/superávit)
- Variedade aumentada para não enjoar

Por que o calendário usa cores?

- ■ **Verde**: você ficou dentro de $\pm 10\%$ da sua meta — sucesso!
- ■ **Amarelo**: ficou próximo mas não exato
- ■ **Vermelho**: ultrapassou muito ou comeu muito pouco
- ■ **Cinza**: nenhuma refeição registrada

Como reseto tudo?

Configurações → **Apagar Dados da Alimentação**: apaga refeições, diário, cardápios e treinos. Mantém perfil + conta.

Se quiser apagar **TUDO** e começar do zero, precisa desinstalar e reinstalar o app, OU pelas configurações do dispositivo limpar os dados.

■ Dicas de Uso Profissional

Para Emagrecimento (objetivo: Peso)

- Registre TODAS as refeições, mesmo lanches pequenos
- Beba água via app para ver o widget enchendo
- Use o calendário gamificado para criar streak verde

Para Hipertrofia (objetivo: Volume Corporal)

- Gere cardápios diariamente (a IA prioriza proteína)
- Combine com treinos do Personal Trainer Virtual
- Registre **antes e depois** do treino para acompanhar pré/pós

Para Saúde Geral (objetivo: Alimentação)

- Foque em variedade nos cardápios
- Aproveite os 10 lanches rápidos para diversificar
- Use as vitaminas/minerais como guia (chips brasileiros)

Para Performance (objetivo: Prática Esportiva)

- Registre refeições pré-treino (carbo) e pós-treino (proteína)
 - Use vitamina de abacate como pré-treino (alto carbo limpo)
 - Aumente água — atletas precisam mais hidratação
-

■ Contato e Suporte

- **Site oficial:** visiondiet.app.br
- **Email geral:** contato@visiondiet.app.br
- **Privacidade:** privacidad@visiondiet.app.br

- **Desenvolvido por:** Renato Marques
- **Powered by:** Google Gemini 2.5 Flash

■ Notas Técnicas (para devs)

Estrutura de Storage

```
@user_profile → perfil + foto + IMC
@user_auth → sessão do usuário
@onboarding_done → flag de onboarding completo
@onboarding_objective → 'weight'|'body'|'nutrition'|'sports'
@daily_goals_cache → metas Harris-Benedict
@meals_log → array de refeições
@daily_totals:YYYY-MM-DD → cache O(1) do dia
@monthly_totals:YYYY-MM → cache O(1) do mês
@water_data → ml consumidos hoje (reset diário)
@cardapios → cardápios IA gerados
@workout_history → treinos gerados
@weight_history → registros de peso
```

Fórmula Harris-Benedict

```
Masc: TMB = 88.362 + (13.397 × peso) + (4.799 × altura) - (5.677 × idade)
Fem: TMB = 447.593 + (9.247 × peso) + (3.098 × altura) - (4.330 × idade)
```

```
TDEE = TMB × fator_atividade
Meta = TDEE × ajuste_objetivo
- Perder peso: × 0.80 (déficit 20%)
- Ganhar massa: × 1.15 (superávit 15%)
- Manutenção: × 1.00
```

Ajustes IMC para porções

- **<18.5:** arroz 5 col + feijão 4 col + abacate/azeite
- **18.5-24.9:** arroz 4 col + feijão 3 col (padrão)
- **25-29.9:** arroz 2-3 col + feijão 3 col (fibras)
- **≥30:** arroz 1-2 col + foco em folhas/proteína magra

Bom uso do VisionDiet! ■

Versão do manual: 1.0.0 — abril/2026