

Contas Saudaveis

4 de Novembro de 2013

Aplicacao desenvolvida em C por *Daniel Caldas*

Nome: Jorge Daniel da Costa Afonso Caldas
Idade: 19
Sexo: Masculino
Peso: 71kg
Altura: 1.70m

Indice de massa corporal (IMC): 24.57
Classificacao (IMC): Saudavel

Taxa de Gordura Corporal (IMG): 17%
Classificacao (IMG): Media Baixa

Gasto Calorico Basal: 1761kcal
Gasto Calorico em Atividade Fisica: 0kcal
Gasto Calorico Total: 1761kcal

Distribuicao Calorica

Pequeno-almoco: 264kcal
Meio da manha: 88kcal
Almoco: 616kcal
Meio da Tarde: 264kcal
Jantar: 528kcal

Nova Distribuicao Calorica

Pequeno-almoco: 239kcal
Meio da manha: 88kcal
Almoco: 516kcal
Meio da Tarde: 264kcal
Jantar: 403kcal
Exercicios diarios: Andar acelerado (minimo)

Peso Pretendido: 68kg

Com o atual plano atingira o peso pretendido em 6 semanas.
(42 dias, aprox. 1 mes(es))