import java.util.Scanner;

public class Objetivo extends Calculos {

private int ob;

private double resultado = 0, proteina = 0, carbo = 0, gordura = 0;

Scanner leia = new Scanner(System.***in***);

public void objetivoEscolhido()

{

do

{

System.***out***.println("\n\nEntre com seu objetivo (1)Manter (2)Perda (3)Ganho: ");

ob = leia.nextInt();

switch (ob)

{

case 1:

System.***out***.println("\n\t\tExercícios para manter massa muscular:"

+ "\n1 - Caminhada de baixa intensidade por 10 minutos;" + "\n2 - Aulas de yoga;" + "\n3 - Alongamentos;" + "\n4 - Pilates.");

proteina = (getTmb() \* 40) / 100;

gordura = (getTmb() \* 40) / 100;

carbo = (getTmb() \* 20) / 100;

System.***out***.printf("\nPara manter seu peso em manutenção, consuma %.0f calorias por dia!\n", getTmb());

System.***out***.printf("\n%.0f gramas proteina;", proteina);

System.***out***.printf("\n%.0f gramas gordura;", gordura);

System.***out***.printf("\n%.0f gramas carboidrato.\n", carbo);

break;

case 2:

resultado = (getTmb() - 500);

System.***out***.println("\n");

System.***out***.println("Exercícios para perder massa muscular\r\n" + "\n1 - Uma hora de bicicleta \r\n"

+ "2 - Uma hora de esteira em velocidade intensa \r\n" + "3 - Uma hora natação");

proteina = (resultado \* 40) / 100;

gordura = (resultado \* 40) / 100;

carbo = (resultado \* 20) / 100;

System.***out***.printf("\nPara entrar em déficit calórico, consuma %.0f calorias por dia!\n", resultado);

System.***out***.printf("\n%.0f gramas proteina;", proteina);

System.***out***.printf("\n%.0f gramas gordura;", gordura);

System.***out***.printf("\n%.0f gramas carboidrato.\n", carbo);

break;

case 3:

resultado = (getTmb() + 500);

System.***out***.println("\nExercícios para ganhar massa muscular\r\n" + "\n1 - Levantamento de peso.\r\n"

+ "2 - Treinamento suspenso ou TRX\r\n" + "3 - Funcional\r\n" + "4 - Boxe");

proteina = (resultado \* 40) / 100;

gordura = (resultado \* 40) / 100;

carbo = (resultado \* 20) / 100;

System.***out***.printf("\nPara ganho de massa, consuma %.0f calorias por dia!\n", resultado);

System.***out***.printf("\n%.0f gramas proteina;", proteina);

System.***out***.printf("\n%.0f gramas gordura;", gordura);

System.***out***.printf("\n%.0f gramas carboidrato.\n", carbo);

break;

default:

System.***out***.printf("Você digitou uma opção inválida!");

}

}

while (ob > 3);

System.***out***.println("\n\nAgradecemos por utilizar o nosso programa!");

}

}