The ideia is simple.

If you eat too much, your status will change to "excess". If you eat too little, your status will change to "deficit".

You have to keep yourself "balanced".

Kcals calorie counter is designed to help you control your calorie intake .

Whether you want to lose or gain weight, the app will help you to stay focused on what matters: your calorie balance.

-------

The idea is simple . Set a goal ( your daily intake ) and stay "balanced" within this objective.

The calorie counter indicates when you've eaten too much (positive calorie balance ) or too little (negative calorie balance ) .

Calories from food are counted as positive. Calories burned (including exercises) will be accounted as positive.

Calories from food will be added to the total, /while calories burned (including exercises) are subtracted from the total.

-----

The elapsed time is converted into calories burned .

Therefore, the caloric balance will decrease passively throughout the day .

Think of it as fuel being spent .

You will have to compensate by eating accordingly.

---

If you overeat , you'll have to compensate with exercise , or eat less in the following hours .

You can not just " wait for the next day . "

The application will remember what you ate yesterday. Just like your body .

------

Make sure your profile.

There you will find all the information you need to define your ideal caloric intake .

Have fun !

MyLiveDiet is a powerful metabolism simulator, not just a food diary.

It mimics the way your body actually works, and that means you’ll get the most accurate and most intuitive results.

Just try it, and you will see it is different from any other app you have ever seen.

• automatic backup and data synchronization across multiple devices;

• simple, clean, and beautiful interface;

• comprehensive nutritional information;

• shows how fast you burn calories;

• extensive food/exercise database;

• instant search;

• add custom foods and exercises;

• bookmark your favorite items.

MyLiveDiet é um poderoso simulador de metabolismo, e não apenas um diário alimentar.

Ele imita a forma como o seu corpo realmente funciona, e isso significa que você vai obter os resultados mais precisos e mais intuitivos.

Basta experimentá-lo, e você vai ver que é diferente de qualquer outro aplicativo que você já viu.

• backup automático e sincronização de dados entre vários dispositivos;

• simples, limpo, e interface bonita;

• informação nutricional abrangente;

• mostra o quão rápido você queima calorias;

• extensa base de dados de alimentos / exercício;

• pesquisa instantânea;

• adicionar alimentos personalizados e exercícios;

• marcar seus itens favoritos.

Your body does not restart its calories every 24 hours, so why should your calorie counter?

First, fill your profile data. Based on this information, the app will calculate how many calories you need to keep your current weight.

Then you should define a weight loss ratio, given in lb/kg per week.

The resulting value will include the necessary caloric restriction for you to reach your desired goal.

Now hit start, and the app will show how many calories you have spent over time.

For instance:

2400 per day / 24 hours = 100 calories per hour

So, after 30 minutes, the counter will indicate you have “50 calories available”. Its that simple!

All you have to do is keep the counter around zero, and you will be automatically walking towards your goal!

Seu corpo não reinicia as calorias a cada 24 horas, então por que seu contador de calorias deveria? MyLiveDiet funciona simulando a maneira como o corpo realmente usa energia, fornecendo um feedback mais realístico e atualizado.

Primeiro, preencha seu perfil. Com base nessa informação, o aplicativo calculará quantas calorias você precisa para manter seu peso atual.

Depois você deve definir a perda de peso, dada em kg por semana.

O valor resultante incluirá a restrição calórica necessária para que você atinja seu objetivo.

Pressione Iniciar, e o aplicativo passará a mostrar quantas calorias você consumiu ao longo do tempo.

Por exemplo:

2400 calorias por dia / 24 horas = 100 calorias por hora

Então, após 30 minutos, o contador indicará que você possui “50 calorias disponíveis”. É simples assim!

Você só precisa manter o contador em torno de zero, e estará automaticamente caminhando em direção ao seu objetivo!

*The Main Counter*

*The main counter indicates your caloric status, and it has 3 states: balanced (between -300 and 300, shown in blue), surplus (-300 and below, shown in red), and deficit (300 and up, shown in green).*

*When the counter hits +/-600, the “caloric status” block on the status screen will turn yellow to indicate you are getting too distant from the balanced state. The value 600 was chosen because it is usually the highest amount of calories recommend per meal.*

*Note that the counter units are given in “calories available” to indicate whether you ate too much (negative values) or too little (positive values), as if you were “gaining points” over time. The actual caloric (energetic) balance of your body would be the opposite (negative for eating too little, positive for eating too much), but this seems to reward over-eating by giving a positive value, so the “calories available” scheme seemed generally preferable.*

*O Contador Principal*

*O contador principal indica seu status calórico, e possui 3 estados: balanceado (entre -300 e 300, mostrado em azul), excesso (-300 e abaixo, mostrado em vermelho), e deficit (300 e acima, mostrado em verde).*

*Quando o contador chega em +/-600, o bloco “status calórico” na tela de status fica amarelo para indicar que você está distanciando-se demais do balanço calórico ideal (zero). O valor 600 foi escolhido porque esse é geralmente o número máximo de calorias recomendado por refeição.*

*Note que o contador utiliza “calorias disponíveis” como medida para indicar se você comeu demais (valores negativos) ou de menos (valores positivos), como se estivesse “ganhando pontos” com o passar do tempo. O balanço calórico (energético) real de seu corpo seria o oposto (negativo para comer pouco, positivo para comer demais), mas isso parece recompensar o consumo excessivo de calorias, de modo que o esquema de “calorias disponíveis” pareceu preferível.*

Start date

The default behaviour of the app is to start counting from the time you hit Start. If for some reason you would like to adjust that value (i.e. you started dieting this morning, but only had time to setup app in the afternoon), just tap the down arrow on the Start button to reveal the date picker.

O comportamento padrão do aplicativo é começar a contagem a partir do momento em que o botão Iniciar é pressionado. Porém, se por algum motivo você precisar ajustar esse valor (i.e. você começou a dieta esta manhã, mas só teve tempo de configurar o aplicativo à tarde), basta pressionar a seta para baixo (no botão Iniciar) para revelar o seletor de data.

Nutrients ratio

Calculating Calories

The weight loss rate (kg/lb per week) is calculated using simple formula based on the number of calories in a pound (3500) or kilogram (7700) of fat.

Let us say you need 2000 calories in order to keep your current weight, and you want to lose 0.5 kg per week.

Divide 7700 by 2 to get the total calories in 0.5 kg of fat:

7700 / 2 = 3850

Then divide that value by 7 to get how many daily calories you need to cut back:

3850 / 7 = 550

Now subtract that value from your daily intake:

2000 – 550 = 1450

That’s how many you have to consume daily in order to lose 0.5 kg a week.

Calculando Calorias

A perda de peso (em kg por semana) é calculada utilizando-se uma fórmula simples, baseada no número de calorias em um quilograma de gordura (7700).

Suponhamos que você precise de 2000 calorias por dia para manter seu peso atual, e deseja perder 0.5 kg por semana.

Divida 7700 por 2 para encontrar o total de calorias em 0.5 kg de gordura:

7700 /2 = 3850

Depois divida esse valor por 7 para saber quantas calorias diárias você precisa reduzir:

3850 / 7 = 550

Agora subtraia esse valor de sua ingestão diária:

2000 – 550 = 1450

Esse é o número de calorias que você deve consumir diariamente para perder 0.5 kg por semana.

Multi-Platform data Sync

You can use the web version of the app

////////////////////////////////// (logo)

Kcals calorie counter is designed to help you control your calorie intake, for any given goal.

Whether you want to keep, lose, or gain weight, Kcals will keep you focused on what matters: your caloric balance.

/////////////////////////////////// (BALANCE)

The idea is simple. Set your goal (i.e. daily intake), and then keep yourself “balanced” within that goal.

The app counter will show if you ate too much (+ balance), or too little (- balance).

Food will count as positive. Burned calories (including exercises) will count as negative.

/////////////////////////////////// (CHRONOMETER)

Elapsed time will be converted into burned calories.

So your balance will passively decrease over the day.

You will have to compensate that by eating accordingly.

/////////////////////////////////// (BODY / METABOLISM)

If you eat too much, you can compensate either by exercising, or by eating less.

That’s how your body actually works!

/////////////////////////////////// (PROFILE)

Check out your Profile.

There you will find all the information you need to define your ideal daily intake.

Have fun!

/ / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / ( Logo)

Kcals contador de calorias é projetado para ajudá-lo a controlar sua ingestão de calorias.

Seja para manter, perder, ou ganhar peso, Kcals irá mantê-lo focado no que importa: o seu equilíbrio calórico.

/ / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / ( BALANÇO )

A ideia é simples. Defina sua meta (i.e. sua ingestão diária) e, então, mantenha-se "balanceado" dentro dessa meta.

O contador irá mostrar se você comeu demais (+ balanço), ou muito pouco (- balanço).

Alimentos contarão como positivo. Calorias queimadas (incluindo exercícios) contarão como negativo.

/ / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / ( CHRONOMETER )

O tempo transcorrido será convertido em calorias queimadas.

Portanto, o seu balanço diminuirá passivamente ao longo do dia.

Você terá de compensar comendo de acordo.

/ / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / ( CORPO / METABOLISMO )

Caso você coma demais, você poderá compensar fazendo exercícios, ou comendo menos nas horas seguintes.

É assim que o seu corpo realmente funciona!

/ / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / ( PERFIL )

Confira o seu perfil .

Lá você vai encontrar todas as informações de que precisa para definir a sua ingestão calórica ideal.

Divirta-se!

pt : 'A ideia é simples. Mantenha seu status "balanceado "uysando o que fina sua meta (ie sua ingestão diária) e, então, mantenha-se "balanceado" dentro dessa meta. O contador irá mostrar se você comeu demais (+ balanço), ou muito pouco (- balanço). Alimentos contarão como positivo. Calorias queimadas (incluindo exercícios) contarão como negativo.',

/ / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / ( Logo)

Kcals contador de calorias é projetado para ajudá-lo a controlar sua ingestão de calorias.

Quer você queira manter, perder, ou ganhar peso, Kcals irá ajudá-lo a permanecer

focado no que importa: o seu equilíbrio calórico.

/ / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / ( BALANÇO )

A ideia é simples. Estabeleça uma meta (sua ingestão diária), e mantenha-se "equilibrado" dentro dessa meta.

O contador irá mostrar se você comeu demais (balanço calórico positivo), ou muito pouco (balanço calórico negativo).

Alimentos irão contar como positivo. Calorias queimadas (incluindo exercícios) irão contar como negativo.

/ / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / ( CHRONOMETER )

O tempo transcorrido será convertido em calorias queimadas.

Por isso, seu balanço calórico irá diminuir passivamente ao longo do dia.

Pense nisso como combustível sendo gasto.

Será preciso que voce compense comendo de acordo.

/ / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / ( CORPO / METABOLISMO )

Caso você coma demais, você poderá compensar fazendo exercícios, ou comendo menos nas horas seguintes.

É assim que o seu corpo de fato funciona!

/ / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / ( PERFIL )

Confira o seu Perfil.

Lá você vai encontrar todas as informações de que precisa para definir a sua ingestão calórica ideal.

Divirta-se!

/ / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / ( Logo )

Kcals calorie counter is designed to help you control your calorie intake.

Whether you want to maintain, lose or gain weight, Kcals will help you stay

focused on what matters: your caloric balance .

/ / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / ( ROCK )

The idea is simple. Set a goal (your daily intake), and stay "balanced " within that goal.

The meter will show if you ate too much (+ balance) or very little (- balance).

Food will count as a positive. Calories burned (including exercise) will count as negative.

/ / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / ( CHRONOMETER )

The elapsed time will be converted into calories burned.

Therefore, your caloric balance will decrease passively throughout the day.

Think of it as fuel being spent.

You will need to compensate by eating accordingly.

/ / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / ( BODY / metabolism)

If you overeat, you can compensate by exercising, or eating less in the following hours.

This is how your body actually works!

/ / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / / (PROFILE)

Check the profile.

There you will find all the information you need to define your ideal caloric intake.

Have fun!

Kcals calorie counter is designed to help you control your calorie intake, for any given goal.

Whether you want to keep, lose, or gain weight, Kcals will help you keep focused on what matters: your caloric balance.

/////////////////////////////////// (BALANCE)

The idea is simple. Set your goal (your daily intake) and keep yourself “balanced” within that goal.

The counter will show if you ate too much (positive calorie balance), or too little (negative calorie balance).

Food will count as positive. Burned calories (including exercises) will count as negative.

/////////////////////////////////// (CHRONOMETER)

Elapsed time will be converted into burned calories.

So your balance will passively decrease over the day.

You will have to compensate that by eating accordingly.

/////////////////////////////////// (BODY / METABOLISM)

If you eat too much, you can compensate either by exercising, or by eating less.

That’s how your body actually works!

/////////////////////////////////// (PROFILE)

Check out your Profile.

There you will find all the information you need to define your ideal daily intake.

Have fun!

**On start: ->** Keep the Counter close to zero using what you eat.

**On open diary:** Use the slider to quickly add calories.

or

Search the existing database.

**On open pageslidefood** -> add your own custom foods and exericses

Keep the counter around zero using what you eat.

(At the rate of your calorie intake).

(based on your daily intake).

Based on your daily intake, the app will calculate how many calories you have burned over time.

the app will start converting elapsed time into

It acts just like a “calorie chronometer”.

If you need 2400 calories per day to keep your current weight,

The app will add your

For a 2400 daily intake, the counter will

If you have a

Your body naturally burns calories to keep you alive.

So you just have to keep track of that.

And the app itself will act like a “calorie chronometer”,

Once you hit start,

Keep the counter close to zero using what you eat.

Think of

Its converts elapsed time into available calories.

To help you

converting elapsed time into available calories”

so if you need 2400 calories per day,

Kcals will show

Kcals will translate

Define your daily intake, and then keep yourself “balanced” within that goal.

let the app convert time to calories.

The idea is simple. Set a goal, and then follow that goal by keeping your intake balanced.

Keep yourself "balanced" within that goal.

The idea is simple. Set a goal, and then follow that goal by keeping your intake balanced.

Keep the Counter close to zero using what you eat.

keep the counter close to zero using what you eat.

If you keep balanced on a daily intake that includes a caloric restriction, you'll be automaticaly losing weight.

Set a goal, and then follow that goal by keeping your intake balanced.

The goal then is simply to keep the counter around zero, and as long as you keep your intake balanced, you should be good to go - with strict caloric regulation, yet full control over your nutrition.

After figuring that out (swipe left for the calculator), all you have to do is input that value to the counter (1600 kcals), and it will calculate your current caloric balance as you go through the day, in real time.

## ****Keep it simple****

So, if it has been 6 hours since you started dieting, the counter will show you -400 kcals, meaning you have to eat 400 calories to keep in pace with your current dieting plans.

However, if you choose to have a 600 kcals meal, the counter will simply show you are 200 kcals above your goal. In that situation, you can compensate either by exercising or by waiting for your body to burn those calories.

## ****Full flexibility****

## ****Como funciona?****

MyLiveDiet é um gerenciador de peso corporal, feito para auxiliar na regulagem de sua ingestão calórica.

O sistema funciona monitorando sua taxa metabólica, bem como suas refeições e exercícios, e traduzindo esses dados em uma visão geral de suas necessidades energéticas atuais, tornando fácil planejar, por exemplo, quando você deve fazer sua próxima refeição, ou quão grande ela deve ser.

## ****Um exemplo****

Por exemplo, digamos que você queira perder alguns quilos, e precise de 2000 kcals/dia para manter seu peso atual. Então, para perder peso, será preciso criar um pequeno déficit calórico; algo em torno de 400 kcals/day será um bom começo.

Uma vez calculados os valores (deslize à esquerda para abrir a calculadora de calorias), será preciso apenas colocar esse valor no contador (1600 kcals), e o sistema passará a calcular seu balanço calórico em tempo real, por quanto tempo você precisar.

## ****Focado na simplicidade****

Então, neste exemplo, se faz 6 horas que você começou a dieta, o sistema mostrará quantas calorias você queimou nesse intervalo - no caso, "-400 kcals", indicando que você está 400 calorias abaixo do balanço calórico ideal.

Porém, caso você decida fazer uma refeição de, digamos, 600 kcals, bastará registrá-la no sistema, e os valores do contador serão atualizados automaticamente para levar em conta essa refeição - ou exercício, se for o caso.

## ****E muito flexível****

Assim, na prática, bastará manter o contador perto de zero, e você estará sempre perto de seu balanço calórico ideal.

### cabeçalho

* calculadora deslizar à esquerda
* redefinir kcals/dia toque

### lista de atividades

* editar entrada toque duplo
* apagar entrada deslizar

### rodapé

* resetar contador toque
* apagar dados toque longo
* Sistema de medição(altura, peso etc.)

imperial

métrico

* Ciclos de calorias (kcals/dia)

ler mais

Esta opção permitirá que você alterne entre dois valores calóricos distintos, em ciclos de 4 dias. Os dias (a,b,c) usarão o primeiro valor, enquanto o dia (d) usará o segundo.

Esta configuração é tipicamente utilizada para acomodar um dia de "descanso" (manutenção) dentro de um plano de dieta.

A razão para isso é basicamente o conforto psicológico de saber que haverá uma espécie de "recompensa" pelo seu esforço, tornando mais fácil suportar os dias de restrição calórica.

Um segundo motivo é que, teoricamente, os ciclos de calorias "confundem" o organismo, tornando mais difícil que ele diminua sua taxa metabólica para ajustar-se à quantidade de calorias ingeridas.

Note que este segundo motivo é basicamente uma especulação, pois até o momento não há evidências científicas conclusivas de que ciclos de calorias auxiliam na perda de peso.



MyLiveDiet is a weight management system that helps regulating your caloric intake.

Whether you want to keep, lose or gain weight, it will

by focusing on your caloric balance.

is a restartless counter

The ideia is simple. Set a goal, and then follow that goal by keeping your intake balanced.

**How does it work?**

It works by keeping track of your metabolic rate, plus meals and exercises, and translating that data into a clear overview of your current energetic needs, making it easy for you to plan things like when to have your next meal, or how big it should be.

**Quick example**

For instance, let’s say you want to lose a few pounds, and you need 2000 kcals per day in order to keep your current weight. So, if you want to lose weight, you will need to create a modest caloric deficit; something around 400 kcals per day should be fine as an example.

After figuring that out (swipe left for the calculator), all you have to do is input that value to the counter (1600 kcals), and it will calculate your current caloric balance as you go through the day, in real time.

**Keep it simple**

So, if it has been 6 hours since you started dieting, the counter will show you -400 kcals, meaning you have to eat 400 calories to keep in pace with your current dieting plans.

However, if you choose to have a 600 kcals meal, the counter will simply show you are 200 kcals above your goal. In that situation, you can compensate either by exercising or by waiting for your body to burn those calories.

**Full flexibility**

The goal then is simply to keep the counter around zero, and as long as you keep your intake balanced, you should be good to go - with strict caloric regulation, yet full control over your nutriti

Estabeleça uma meta

e

Mantenha-se "equilibrado" dentro desse objetivo.

and

Keep yourself "balanced" within that goal.

Set your goal (i.e. caloric intake)

Keep the Counter close to zero using what you eat.

The idea is simple. Set a goal, and then follow that goal by keeping your intake balanced.

Keep the Counter close to zero using what you eat.

keep the counter close to zero using what you eat.

If you keep balanced on a daily intake that includes a caloric restriction, you'll be automaticaly losing weight.

Set a goal, and then follow that goal by keeping your intake balanced.

you can eat whateer you want? yes,

as long as you burn the exceed

## ****How does it work?****

MyLiveDiet is a weight management system that helps regulating your caloric intake.

It works by keeping track of your metabolic rate, plus meals and exercises, and translating that data into a clear overview of your current energetic needs, making it easy for you to plan things like when to have your next meal, or how big it should be.

## ****Quick example****

For instance, let’s say you want to lose a few pounds, and you need 2000 kcals per day in order to keep your current weight. So, if you want to lose weight, you will need to create a modest caloric deficit; something around 400 kcals per day should be fine as an example.

After figuring that out (swipe left for the calculator), all you have to do is input that value to the counter (1600 kcals), and it will calculate your current caloric balance as you go through the day, in real time.

## ****Keep it simple****

So, if it has been 6 hours since you started dieting, the counter will show you -400 kcals, meaning you have to eat 400 calories to keep in pace with your current dieting plans.

However, if you choose to have a 600 kcals meal, the counter will simply show you are 200 kcals above your goal. In that situation, you can compensate either by exercising or by waiting for your body to burn those calories.

## ****Full flexibility****

The goal then is simply to keep the counter around zero, and as long as you keep your intake balanced, you should be good to go - with strict caloric regulation, yet full control over your nutrition.

## ****Como funciona?****

MyLiveDiet é um gerenciador de peso corporal, feito para auxiliar na regulagem de sua ingestão calórica.

O sistema funciona monitorando sua taxa metabólica, bem como suas refeições e exercícios, e traduzindo esses dados em uma visão geral de suas necessidades energéticas atuais, tornando fácil planejar, por exemplo, quando você deve fazer sua próxima refeição, ou quão grande ela deve ser.

## ****Um exemplo****

Por exemplo, digamos que você queira perder alguns quilos, e precise de 2000 kcals/dia para manter seu peso atual. Então, para perder peso, será preciso criar um pequeno déficit calórico; algo em torno de 400 kcals/day será um bom começo.

Uma vez calculados os valores (deslize à esquerda para abrir a calculadora de calorias), será preciso apenas colocar esse valor no contador (1600 kcals), e o sistema passará a calcular seu balanço calórico em tempo real, por quanto tempo você precisar.

## ****Focado na simplicidade****

Então, neste exemplo, se faz 6 horas que você começou a dieta, o sistema mostrará quantas calorias você queimou nesse intervalo - no caso, "-400 kcals", indicando que você está 400 calorias abaixo do balanço calórico ideal.

Porém, caso você decida fazer uma refeição de, digamos, 600 kcals, bastará registrá-la no sistema, e os valores do contador serão atualizados automaticamente para levar em conta essa refeição - ou exercício, se for o caso.

## ****E muito flexível****

Assim, na prática, bastará manter o contador perto de zero, e você estará sempre perto de seu balanço calórico ideal.

### cabeçalho

* calculadora deslizar à esquerda
* redefinir kcals/dia toque

### lista de atividades

* editar entrada toque duplo
* apagar entrada deslizar

### rodapé

* resetar contador toque
* apagar dados toque longo
* Sistema de medição(altura, peso etc.)

imperial

métrico

* Ciclos de calorias (kcals/dia)

ler mais

Esta opção permitirá que você alterne entre dois valores calóricos distintos, em ciclos de 4 dias. Os dias (a,b,c) usarão o primeiro valor, enquanto o dia (d) usará o segundo.

Esta configuração é tipicamente utilizada para acomodar um dia de "descanso" (manutenção) dentro de um plano de dieta.

A razão para isso é basicamente o conforto psicológico de saber que haverá uma espécie de "recompensa" pelo seu esforço, tornando mais fácil suportar os dias de restrição calórica.

Um segundo motivo é que, teoricamente, os ciclos de calorias "confundem" o organismo, tornando mais difícil que ele diminua sua taxa metabólica para ajustar-se à quantidade de calorias ingeridas.

Note que este segundo motivo é basicamente uma especulação, pois até o momento não há evidências científicas conclusivas de que ciclos de calorias auxiliam na perda de peso.



Kcals contador de calorias é projetado para ajudá-lo a controlar sua ingestão de calorias.

Quer você queira manter, perder, ou ganhar peso, Kcals irá ajudá-lo a permanecer

focado no que importa: o seu equilíbrio calórico.

-------

A ideia é simples. Estabeleça uma meta (sua ingestão diária), e mantenha-se equilibrado dentro desse objetivo.

O contador irá mostrar se você comeu em excesso (balanço calórico positivo), ou pouco demais (balanço calórico negativo).

Kcals calorie counter is designed to help you control your calorie intake .

Whether you want to maintain, lose or gain weight , Kcals will help you stay

focused on what matters : your caloric balance .

-------

The idea is simple . Set a goal ( your daily intake ) , and stay balanced within that goal.

The meter will show if you ate too much (positive caloric balance ) or too little (negative caloric balance ) .

Food will count as a positive . Calories burned ( including exercise ) will count as negative.

-----

The elapsed time will be converted into calories burned .

Therefore , your caloric balance will decrease passively throughout the day .

Think of it as fuel being spent .

You will need to compensate by eating accordingly.

---

If you overeat , you can compensate by exercising , eating less or the hours or days following .

You can not simply " wait for the next day."

The application will remember what you ate yesterday . Just like your body .

------

Check your Profile .

There you will find all the information you need to define your ideal caloric intake .

Have fun !

Alimentos irão contar como positivo. Calorias queimadas (incluindo exercícios) irão contar como negativo.

-----

O tempo transcorrido será convertido em calorias queimadas.

Por isso, seu balanço calórico irá diminuir passivamente ao longo do dia.

Pense nisso como combustível sendo gasto.

Será preciso que voce compense comendo de acordo.

---

Caso você coma demais, você poderá compensar fazendo exercícios, ou comendo menos nas horas or dias seguintes.

Você não poderá simplemente "esperar pelo próximo dia".

The aplicativo lembrará o que você comeu ontem. Assim como seu corpo.

------

Confira o seu Perfil.

Lá você vai encontrar todas as informações de que precisa para definir a sua ingestão calórica ideal.

Divirta-se!

Kcals calorie counter is designed to help you control your calorie intake .

Whether you want to maintain, lose, or gain weight , KCALZ will keep you focused on what matters: your caloric balance.

-------

The idea is simple . Set a goal ( your daily intake ) and

Stay "balanced" within that goal.

The calorie counter will show if you ate too much (positive caloric balance ) or too little (negative caloric balance ) .

Kcals contador de calorias é projetado para ajudá-lo a controlar sua ingestão de calorias.

Quer você queira manter, perder, ou ganhar peso, Kcals irá ajudá-lo a permanecer

focado no que importa: o seu equilíbrio calórico.

-------

A ideia é simples. Estabeleça uma meta (sua ingestão diária), e mantenha-se "equilibrado" dentro desse objetivo.

O contador irá mostrar se você comeu em excesso (balanço calórico positivo), ou pouco demais (balanço calórico negativo).

Alimentos irão contar como positivo. Calorias queimadas (incluindo exercícios) irão contar como negativo.

-----

O tempo transcorrido será convertido em calorias queimadas.

Por isso, seu balanço calórico irá diminuir passivamente ao longo do dia.

Pense nisso como combustível sendo gasto.

Será preciso que voce compense comendo de acordo.

---

Caso você coma demais, você poderá compensar fazendo exercícios, ou comendo menos nas horas seguintes.

É assim que o seu corpo de fato funciona!

------

Confira o seu Perfil.

Lá você vai encontrar todas as informações de que precisa para definir a sua ingestão calórica ideal.

Divirta-se!

Kcals calorie counter is designed to help you control your calorie intake .

Whether you want to maintain, lose or gain weight , Kcals will help you stay

focused on what matters : your caloric balance .

-------

The idea is simple . Set a goal ( your daily intake ) , and stay "balanced " within that goal.

The meter will show if you ate too much (positive caloric balance ) or too little (negative caloric balance ) .

Food will count as a positive . Calories burned ( including exercise ) will count as negative.

-----

The elapsed time will be converted into calories burned .

Therefore , your caloric balance will decrease passively throughout the day .

Think of it as fuel being spent .

You will need to compensate by eating accordingly.

---

If you overeat , you can compensate by exercising , or eating less in the following hours .

This is how your body actually works !

------

Check your Profile .

There you will find all the information you need to define your ideal caloric intake .

Have fun !

Food will count as positive . Calories burned ( including exercise ) will count as negative.

-----

The elapsed time will be converted into calories burned .

Therefore , your caloric balance is going to decrease passively throughout the day .

Think of it as fuel being spent .

You will have to compensate by eating accordingly.

---

If you overeat , you will have to compensate with exercises, or by eating less in the following hours.

You can not simply " wait for the next day."

The application will remember what you ate yesterday . Just like your body .

------

Check your Profile .

There you will find all the information you need to define your ideal caloric intake .

Have fun !

Kcals contador de calorias é projetado para ajudá-lo a controlar sua ingestão de calorias .

Quer você queira manter, perder ou ganhar peso , o aplicativo vai ajudá-lo a permanecer focado no que realmente importa: o seu equilíbrio calórico.

-------

A idéia é simples . Defina uma meta (sua ingestão diária) e permaneça "equilibrado" dentro dessa meta.

O contador de calorias vai mostrar se você comeu demais ( balanço calórico positivo) ou muito pouco ( balanço calórico negativo).

Alimentos contam como positivo. Calorias queimadas (incluindo exercício ) contam como negativo.

-----

O tempo decorrido será convertido em calorias queimadas .

Portanto, o balanço calórico vai diminuir passivamente ao longo do dia .

Pense nisso como combustível a ser gasto .

Você vai ter que compensar comendo em conformidade.

---

Se você comer demais , você vai ter que compensar com exercícios , ou por comer menos nas horas seguintes .

Você não pode simplesmente " esperar para o dia seguinte . "

A aplicação vai se lembrar o que comeu ontem. Assim como seu corpo.

------

Verifique se o seu perfil .

Lá você vai encontrar todas as informações que você precisa para definir a sua ingestão calórica ideal.

Divirta-se!

You must compensate accordingly by eating .

Kcals calorie counter is designed to help you control your calorie intake .

Whether you want to maintain, lose or gain weight , the app will help you stay focused on what really matters : your caloric balance .

-------

The idea is simple . Set a goal ( your daily intake ) and remain "balanced " within that target.

The calorie counter will show if you ate too much (positive caloric balance ) or very little (negative caloric balance ) .

Food count as positive. Calories burned ( including exercise) count as negative.

-----

The elapsed time is converted into calories burned .

Therefore, the caloric balance will decrease passively throughout the day .

Think of it as fuel being spent .

You will have to compensate by eating accordingly.

---

If you overeat , you'll have to compensate with exercise , or eat less in the following hours .

You can not just " wait for the next day . "

The application will remember what you ate yesterday. Just like your body .

------

Make sure your profile.

There you will find all the information you need to define your ideal caloric intake .

Have fun !