–EN

KCals Calorie Counter is a new way for you to control your calorie intake.

It displays your calorie usage in real time, and at a glance KCals will show you how much to eat every day.

KCals is very easy to understand – It works like a calorie chronometer.

1) Calories from food will be added to the total.

2) Calories burned (including your exercise) will be subtracted from the total.

So all that you have to do is keep the counter as close to zero as possible by logging what you eat.

Just set-up your daily calorie intake, hit start, and you’re good to go!

Losing weight has never been this easy!

**☺ MULTI-DEVICE DATA SYNCHRONIZATION**

KCals also features automatic backup and data synchronization.

Easily sync your data between multiple devices, and keep logging on the go!

Whenever you add something to your diary, or update your profile, it will sync across all your devices instantaneously.

To enable synchronization, simply login to the same account on another device, then KCals will download all the data and sync everything exactly like it is on the first device – and then back to each other in real time!

The synchronization service is free, fast, and requires zero configuration.

KCals is available on 10 different platforms, so no matter what device you have, you will be able log all of your information from your favorite device.

And to get a feel for how KCals works, go to Kcals.net and you can get started right away. Then later on, you can send the data back to your mobile device.

**☺ MAIN FEATURES**

• Real time calorie counter (no other application does that!)

• Translated into 40 languages

• Available in 10 different platforms (including free web version)

• Simple, clean and intuitive interface

• Automatic backup and data synchronization (multiple devices)

• Realistic estimation of weight loss

• Shows how fast your body burns calories

• Complete nutrition information (macronutrients)

• Adjustable macronutrient ratio

• Flexible, customizable, and transparent system

• Advanced search engine

• Statistics on calorie consumption

• Huge database (10,000 + items)

• You can browse food categories

• Add custom foods and exercises

• Bookmark your favorite items

• Fully editable entries

• Automatic Updates

• Today's overview

• Adjustable calorie threshold (caloric balance)

• Cyclic mode (alternating caloric intake)

**☺ QUICK OVERVIEW**

KCals is designed to help you control your calorie intake.

Whether you want to maintain, lose, or gain weight, this application will help you focus on what’s important: your caloric balance.

The idea is simple. Define a goal (daily calories) and keep yourself Balanced in the context of this goal.

The app will indicate when you’ve eaten too much (surplus), or too little (deficit).

Calories from food will be added to the total.

Calories burned (including exercise) will be subtracted from the total.

Elapsed time is converted into calories burned.

Therefore, your caloric balance will be reduced automatically throughout the day.

Think of it in terms of fuel consumption.

If you overeat, you can compensate by doing exercises or eating less over the next few hours.

Check your Profile to determine your ideal calorie intake.

–PT

KCals Contador de Calorias é uma nova forma de controlar sua ingestão de calorias.

O app mostra seu gasto calórico em tempo real, e num relance você já sabe o quanto deve comer a cada dia.

KCals é muito fácil de entender – ele funciona como um cronômetro de calorias.

1) Calorias de alimentos serão adicionadas ao total.

2) Calorias queimadas (incluindo seus exercícios) serão subtraídas do total.

Então tudo o que você precisa fazer é manter o contador mais próximo possível de zero – usando o que você come.

Configure sua ingestão calórica diária, aperte Iniciar, e pronto!

Perder peso nunca foi tão fácil!

**☺ SINCRONIZAÇÃO DE DADOS**

KCals também possui backup automático e sincronização de dados.

Sincronize facilmente seus dados entre vários dispositivos, e registre suas atividades em qualquer lugar!

Sempre que você adiciona algo ao seu diário, ou atualiza seu perfil, KCals sincroniza essa informação em todos os seus dispositivos instantaneamente.

Para ativar a sincronização, basta fazer login em sua conta usando outro dispositivo, e o KCals irá baixar todos os dados e sincronizar tudo exatamente como no primeiro dispositivo – e depois de um dispositivo para o outro em tempo real!

O serviço de sincronização é grátis, rápido e não requer nenhuma configuração.

KCals está disponível em 10 diferentes plataformas, então não importa qual dispositivo você tenha, você poderá registrar todas as informações com seu dispositivo favorito.

Para ter uma ideia de como o KCals funciona, visite Kcals.net e comece agora mesmo. Depois você poderá facilmente enviar esses dados iniciais para seu dispositivo móvel!

**☺ PRINCIPAIS CARACTERÍSTICAS**

• Contador de calorias em tempo real

• Traduzido em 40 idiomas

• Disponível em 10 diferentes plataformas

• Integração com o Facebook

• Backup automático e sincronização de dados

• Estimativa realista de perda de peso

• Mostra o quão rápido o seu corpo queima calorias

• Informação nutricional completa (macronutrientes)

• Proporção de macronutrientes ajustável

• Sistema flexível, personalizável e transparente

• Avançado mecanismo de busca

• Estatísticas sobre o consumo de calorias

• Grande banco de dados (mais de 10.000 itens)

• Alimentos divididos em categorias navegáveis

• Adicione alimentos e exercícios personalizados

• Marque seus itens favoritos

• Entradas totalmente editáveis

• Atualizações automáticas

• Visão geral de hoje

• Limite de calorias ajustável (balanço calórico)

• Modo cíclico (alternância de calorias)

**☺ VISÃO GERAL**

KCals foi projetado para ajudá-lo a controlar sua ingestão de calorias. Seja para manter, perder ou ganhar peso, este aplicativo vai ajudá-lo a focar no que importa: seu balanço calórico.

A ideia é simples. Defina uma meta (calorias por dia) e permaneça “balanceado” dentro dessa meta. O aplicativo indicará quando você come demais (excesso) ou muito pouco (déficit).

Calorias de alimentos serão adicionadas ao total. Calorias queimadas (incluindo exercícios) serão subtraídas do total.

O tempo transcorrido é convertido em calorias queimadas. Portanto, seu balanço calórico diminuirá passivamente ao longo do dia. Pense nisso como combustível sendo gasto.

Se você comer demais, você pode compensar fazendo exercícios, ou comendo menos nas horas seguintes.

Verifique seu perfil. Lá você encontrará todas as informações de que precisa para definir sua ingestão calórica ideal.

–ES

KCals Contador de Calorías es una nueva forma de controlar su ingesta de calorías.

La aplicación muestra el gasto de energía en tiempo real, y de un vistazo sabes cuánto comer cada día.

KCals es muy fácil de entender – funciona como un cronómetro de calorías.

1) Calorías de los alimentos se añadirán al total.

2) Calorías quemadas (incluyendo sus ejercicios) se restarán del total.

Entonces todo lo que tienes que hacer es mantener el contador lo más cercano posible a cero – usando lo que comes.

Establezca su ingesta diaria de calorías, pulse Inicio, y ¡voilá!

¡Bajar de peso nunca ha sido tan fácil!

**☺ SINCRONIZACIÓN DE DATOS**

KCals también dispone de copias de seguridad automáticas y sincronización de datos.

¡Fácilmente sincronice sus datos entre múltiples dispositivos, y registre sus actividades en cualquier lugar!

Siempre que añada algo a su diario, o actualiza su perfil, KCals sincroniza esa información a través de todos sus dispositivos de forma instantánea.

Para habilitar la sincronización, sólo tiene que iniciar la sesión en su cuenta usando cualquier otro dispositivo, y KCals descargará todos los datos y sincronizará todo exactamente igual que el primer dispositivo – y de un dispositivo a otro en tiempo real!

El servicio de sincronización es gratis, rápido y no requiere configuración.

KCals está disponible en 10 plataformas diferentes, así que no importa qué dispositivo usted tiene, usted puede grabar toda la información en su dispositivo favorito.

Para tener una idea de cómo funciona KCals, vaya a Kcals.net y empezar ahora mismo. A continuación, puedes enviar fácilmente los datos iniciales para tu dispositivo móvil.

**☺ CARACTERÍSTICAS PRINCIPALES**

• Contador de calorías en tiempo real

• Traducido a 40 idiomas

• Disponible en 10 plataformas diferentes

• Integración con Facebook

• Copia de seguridad automática y sincronización de datos

• Estimación realista de la pérdida de peso

• Muestra la rapidez con que su cuerpo quema calorías

• Información nutricional completa (macronutrientes)

• Proporción de macronutrientes ajustable

• Sistema flexible, personalizable y transparente

• Motor de búsqueda avanzado

• Estadísticas sobre el consumo de calorías

• Vasta base de datos (más de 10.000 artículos)

• Alimentos divididos en categorías navegables

• Alimentos y ejercicios personalizados

• Agregar a favoritos tus artículos preferidos

• Entradas editables

• Actualizaciones automáticas

• Visión general de hoy

• Limite de calorías ajustable (equilibrio calórico)

• Modo cíclico (alternancia de calorías)

**☺ VISIÓN DE CONJUNTO**

KCals está diseñado para ayudarle a controlar su ingesta de calorías. Si usted quiere mantener, perder o ganar peso, esta aplicación le ayudará a centrarse en lo importante: Su balance calórico.

La idea es simple. Establezca una meta (calorías por día) y seguir siendo "equilibrado" dentro de ese objetivo. La aplicación le indicará cuando usted come demasiado (exceso) o muy poco (déficit).

Calorías de los alimentos se añadirán al total. Calorías quemadas (incluyendo ejercicios) se restan del total.

El tiempo transcurrido se convierte en calorías quemadas. Por lo tanto, su balance calórico disminuirá de forma pasiva durante todo el día. Piense en ello como el consumo de combustible.

Si come demasiado, se puede compensar haciendo ejercicios o por comer menos durante las próximas horas.

Revise su perfil. Allí usted podrá encontrar toda la información que necesita para definir su ingesta de calorías ideal.

–FR

KCals Contador de Calorías es una nueva forma de controlar su ingesta de calorías.

La aplicación muestra el gasto de energía en tiempo real, y de un vistazo sabes cuánto comer cada día.

KCals es muy fácil de entender – funciona como un cronómetro de calorías.

1) Calorías de los alimentos se añadirán al total.

2) Calorías quemadas (incluyendo sus ejercicios) se restarán del total.

Entonces todo lo que tienes que hacer es mantener el contador lo más cercano posible a cero – usando lo que comes.

Establezca su ingesta diaria de calorías, pulse Inicio, y ¡voilá!

¡Bajar de peso nunca ha sido tan fácil!

**☺ SINCRONIZACIÓN DE DATOS**

KCals también dispone de copias de seguridad automáticas y sincronización de datos.

¡Fácilmente sincronice sus datos entre múltiples dispositivos, y registre sus actividades en cualquier lugar!

Siempre que añada algo a su diario, o actualiza su perfil, KCals sincroniza esa información a través de todos sus dispositivos de forma instantánea.

Para habilitar la sincronización, sólo tiene que iniciar la sesión en su cuenta usando cualquier otro dispositivo, y KCals descargará todos los datos y sincronizará todo exactamente igual que el primer dispositivo – y de un dispositivo a otro en tiempo real!

El servicio de sincronización es gratis, rápido y no requiere configuración.

KCals está disponible en 10 plataformas diferentes, así que no importa qué dispositivo usted tiene, usted puede grabar toda la información en su dispositivo favorito.

Para tener una idea de cómo funciona KCals, vaya a Kcals.net y empezar ahora mismo. A continuación, puedes enviar fácilmente los datos iniciales para tu dispositivo móvil.

**☺ CARACTERÍSTICAS PRINCIPALES**

• Contador de calorías en tiempo real

• Traducido a 40 idiomas

• Disponible en 10 plataformas diferentes

• Integración con Facebook

• Copia de seguridad automática y sincronización de datos

• Estimación realista de la pérdida de peso

• Muestra la rapidez con que su cuerpo quema calorías

• Información nutricional completa (macronutrientes)

• Proporción de macronutrientes ajustable

• Sistema flexible, personalizable y transparente

• Motor de búsqueda avanzado

• Estadísticas sobre el consumo de calorías

• Vasta base de datos (más de 10.000 artículos)

• Alimentos divididos en categorías navegables

• Alimentos y ejercicios personalizados

• Agregar a favoritos tus artículos preferidos

• Entradas editables

• Actualizaciones automáticas

• Visión general de hoy

• Limite de calorías ajustable (equilibrio calórico)

• Modo cíclico (alternancia de calorías)

**☺ VISIÓN DE CONJUNTO**

KCals está diseñado para ayudarle a controlar su ingesta de calorías. Si usted quiere mantener, perder o ganar peso, esta aplicación le ayudará a centrarse en lo importante: Su balance calórico.

La idea es simple. Establezca una meta (calorías por día) y seguir siendo "equilibrado" dentro de ese objetivo. La aplicación le indicará cuando usted come demasiado (exceso) o muy poco (déficit).

Calorías de los alimentos se añadirán al total. Calorías quemadas (incluyendo ejercicios) se restan del total.

El tiempo transcurrido se convierte en calorías quemadas. Por lo tanto, su balance calórico disminuirá de forma pasiva durante todo el día. Piense en ello como el consumo de combustible.

Si come demasiado, se puede compensar haciendo ejercicios o por comer menos durante las próximas horas.

Revise su perfil. Allí usted podrá encontrar toda la información que necesita para definir su ingesta de calorías ideal.