–ENG♣♦○■◘☺

KCalZzZ calorie counter is a new way for you to control your calorie intake.

The app shows your calorie usage in real time, and at a glance KCalZzZ will show you how much to eat every day.

KCalZzZ 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 setup your daily calorie intake, press start, and you're done!

Losing weight has never been so easy!

**♣ DATA SYNCHRONIZATION**

KCalZzZ also features automatic backup and data synchronization.

Easily synchronize your data between multiple devices, and record your activities anywhere!

Whenever you add something to your diary, or update your profile, the app will synchronize that information across all your devices instantly.

To enable synchronization, simply log into your account using another device, and the app will download all data and synchronize everything exactly as the first device – and then from one device to another in real time!

The synchronization service is free, fast, and requires no configuration.

KCalZzZ is available on 10 different platforms, so no matter which device you have, you will be able log all of your information using your favorite device.

To get an idea of how the KCalZzZ works, visit Kcals.net and get started right away. Then later on, you can easily send the data back to your mobile device!

**♣ MAIN FEATURES**

**♣ QUICK OVERVIEW**

–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 easier!

**♣ 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 Compteur de Calories est une nouvelle façon pour vous de contrôler votre apport calorique.

L'application montre votre consommation de calories en temps réel, et un coup d'œil vous savez combien de manger chaque jour.

KCals est très facile à comprendre – Il fonctionne comme un chronomètre de calories.

1) Calories provenant des aliments seront ajoutés au total.

2) Calories brûlées (y compris votre exercice) seront soustraites du total.

Alors tout ce que vous devez faire est de garder le compteur aussi proche de zéro que possible – à l'aide de ce que vous mangez.

Configurer votre apport calorique quotidien, appuyez sur Start, et le tour est joué !

Perdre du poids n'a jamais été aussi facile !

**♣ SYNCHRONISATION DES DONNÉES**

KCals propose également la sauvegarde automatique et la synchronisation des données.

Synchronisez facilement vos données entre plusieurs appareils, et enregistrer leurs activités n'importe où !

Chaque fois que vous ajoutez quelque chose à votre journal, ou mettre à jour votre profil, il sera synchronisé sur tous vos appareils instantanément.

Pour activer la synchronisation, connectez-vous simplement à votre compte à l'aide d'un autre appareil, et l'application va télécharger toutes les données et tout synchroniser exactement comme le premier périphérique – et puis d'un périphérique à l'autre en temps réel !

Le service de synchronisation est gratuit, rapide et ne nécessite aucune configuration.

KCals est disponible sur 10 plateformes différentes, donc peu importe ce dispositif vous avez, vous serez en mesure journal toutes vos informations avec votre appareil préféré.

Et pour avoir une idée de comment fonctionne KCals, allez à Kcals.net et vous pouvez commencer tout de suite. Puis, plus tard, vous pouvez envoyer les données vers votre appareil mobile.

**♣ CARACTERISTIQUES PRINCIPALES**

• Compteur de calories en temps rée

• Traduit en 40 langues

• Disponible en 10 plateformes différentes

• Intégration avec Facebook

• Sauvegarde automatique et synchronisation de données

• Estimation de la perte de poids réaliste

• Affiche la rapidité de votre corps brûle des calories

• Information nutritionnelle complète (macronutriments)

• Ratio de macronutriments réglable

• Système flexible, personnalisable et transparent

• Moteur de recherche avancé

• Statistiques de consommation de calories

• Base de données énorme (10.000 + articles)

• Vous pouvez parcourir les catégories d'aliments

• Ajouter des aliments et des exercices personnalisés

• Marquer vos Articles favoris

• Entrées entièrement éditable

• Mises à jour automatiques

• Présentation de l'Aujourd'hui

• Seuil calorique réglable (équilibre calorique)

• Mode cyclique (alternance de l'apport calorique)

**♣ DESCRIPTION RAPIDE**

KCals est conçu pour vous aider à contrôler votre apport calorique. Si vous souhaitez conserver, perdre ou prendre du poids, cette application vous aidera à se concentrer sur ce qui est important : votre équilibre calorique.

L’idée est simple. Définir un objectif (kcal/jour), et tenez-vous «équilibrée» dans le cadre de cet objectif. L’application vous indiquera quand vous avez mangé trop (excès), ou trop peu (déficit).

Calories de la nourriture seront ajoutées au total. Calories que vous brûlez (y compris l’exercice) seront soustraites du total.

Le temps écoulé est converti en nombre de calories brûlées. Donc, votre équilibre calorique diminue passivement tout au long de la journée. Pensez-y comme la consommation de carburant.

Si vous mangez trop, vous pouvez compenser en faisant des exercices ou en mangeant moins pendant les prochaines heures.

Vérifiez votre profil. Vous y trouverez toutes les informations dont vous avez besoin pour déterminer votre apport calorique idéal.

–DE

KCals Kalorienzähler ist eine neue Möglichkeit für Sie Ihre Kalorienzufuhr zu steuern.

Die app zeigt Ihren Kalorien-Verbrauch in Echtzeit, und auf einen Blick KCals zeigt Ihnen wie viel Sie jeden Tag essen.

KCals ist sehr einfach zu verstehen – es funktioniert wie ein Kalorienchronometer.

1) Kalorien aus der Nahrung wird auf den Gesamt hinzugefügt werden.

2) Kalorienverbrauch (inklusive Training) wird vom Gesamtbetrag abgezogen werden.

Also alles was Sie tun müssen ist halten Sie den Zähler möglichst nahe bei null wie möglich – indem Sie sich anmelden was Sie essen.

Nur Setup Ihre tägliche Kalorienzufuhr, drücken Sie Start, und Sie sind fertig!

Abnehmen ist nie so einfach gewesen!

**♣ DATENSYNCHRONISATION**

KCals verfügt auch über automatische Backup und Datensynchronisation.

Einfaches Synchronisieren Sie Ihre Daten zwischen mehreren Geräten, und notieren Sie Ihre Aktivitäten überall!

Wenn Sie etwas zu Ihrem Tagebuch hinzufügen, oder aktualisieren Sie Ihr Profil, die App wird sofort zu synchronisieren dass die Informationen auf allen Ihren Geräten.

Um die Synchronisierung zu aktivieren, melden Sie sich einfach in Ihrem Konto auf ein anderes Gerät, werden dann KCals werden alle Daten herunterladen und alles genau synchronisieren als erstes Gerät – und dann zurück zu einander in Echtzeit!

Der Synchronisierungsdienst ist kostenlos, schnell und erfordert keine Konfiguration.

KCals ist auf 10 verschiedenen Plattformen verfügbar, also egal welches Gerät Sie haben, Sie können alle Ihre Informationen mit Ihrem Lieblings-Gerät melden.

Um eine Vorstellung davon, wie die KCals funktioniert, besuchen Kcals.net und jetzt loszulegen. Dann später, können Sie problemlos senden Sie die Daten wieder auf Ihr mobiles Gerät!

**♣ HAUPTMERKMALE**

• Echtzeit-Kalorienzähler

• Übersetzt in 40 Sprachen

• Erhältlich in 10 verschiedenen Plattformen

• Integration mit Facebook

• Automatische Datensicherung und Datensynchronisation

• Realistische Einschätzung der Gewichtsverlust

• Zeigt, wie schnell Ihr Körper verbrennt Kalorien

• Komplette Nährwertangaben (Makronährstoffe)

• Einstellbare Makronährstoffverhältnis

• Flexible, kundengerecht, und transparentes System

• Erweiterte Suchmaschine

• Statistiken über den Kalorienverbrauch

• Riesige Datenbank (10.000 Artikel)

• Durchsuchbaren Lebensmittelkategorien

• Fügen Sie benutzerdefinierte Lebensmittel und Übungen

• Bookmark Ihre Lieblingsstücke

• Voll editierbare Einträge

• Automatische Updates

• Die heutige Übersicht

• Einstellbarer Kalorienschwelle (Kalorienbilanz)

• Zyklische Modus (Wechselkalorienzufuhr)

**♣ SCHNELLEN ÜBERBLICK**

KCals wurde entwickelt um Ihnen zu helfen Ihre Kalorienzufuhr zu kontrollieren. Ob zu pflegen, zu verlieren oder Gewichtszunahme, wird dieses Programm Ihnen helfen sich auf das Wesentliche konzentrieren können: Ihre Kalorienbilanz.

Die Idee ist einfach. Definieren Sie ein Ziel (Tägliche Kalorien) und halten Sie sich “Ausgeglichen” innerhalb diesen Zweck. Der Kalorienzähler zeigt an wenn Sie zu viel gegessen haben (Überschuss) oder zu wenig (Defizit).

Kalorien aus der Nahrung wird auf den Gesamt hinzugefügt werden. Kalorienverbrauch (inklusive Training) wird vom Gesamtbetrag abgezogen werden.

Die abgelaufene Zeit wird in Kalorien verbrannt umgewandelt. Also Ihre Kalorienbalance wird automatisch über den Tag zu verringern. Betrachten Sie es als Treibstoffverbrauch.

Wenn Sie zu viel essen, können Sie durch die Ausübung kompensieren kann oder durch weniger essen während der nächsten Stunden.

Überprüfen Sie Ihr Profil. Dort finden Sie alle Informationen, die Sie benötigen, um Ihre ideale Kalorienzufuhr zu definieren.

–NL

KCals Calorieteller is een nieuwe manier voor u om uw calorie-inname te beheersen.

De app toont uw calorie verbruik in real time, en in één oogopslag KCals zal u tonen hoe veel te eten elke dag.

KCals is zeer gemakkelijk te begrijpen – het werkt als een calorie chronometer.

1) calorieën uit het voedsel worden toegevoegd aan het totaal.

2) Calorieën verbrand (met inbegrip van uw oefening) zal worden afgetrokken van het totaal.

Dus alles wat je hoeft te doen, is blijven de teller zo dicht mogelijk bij nul – door in te loggen wat je eet.

Gewoon het opzetten van je dagelijkse calorie-inname, druk op start, en je bent klaar!

Afvallen is nog nooit zo makkelijk geweest!

**♣ DATASYNCHRONISATIE**

KCals beschikt ook over een automatische back-up en synchronisatie van gegevens.

Gemakkelijk synchroniseren van uw gegevens tussen meerdere apparaten, en neem uw activiteiten overal!

Wanneer u iets aan uw dagboek, of uw profiel bijwerken, synchroniseert KCals die informatie over al uw apparaten direct.

Om de synchronisatie mogelijk te maken, logt u in op uw account met een ander apparaat, en de app zal alle data downloaden en precies te synchroniseren alles als eerste apparaat – en dan van het ene apparaat naar het andere in real-time!

De synchronisatie service is gratis, snel en vereist geen configuratie.

KCals is beschikbaar in 10 verschillende platformen, dus het maakt niet uit welk apparaat je hebt, zult je in staat logboek van al uw gegevens met behulp van uw favoriete apparaat.

Om een idee van hoe de KCals werkt, ga dan naar Kcals.net en meteen aan de slag. Dan later, kunt u eenvoudig de gegevens terug te sturen naar uw mobiele apparaat!

**♣ BELANGRIJKSTE KENMERKEN**

• Real-time calorieteller

• Vertaald in 40 talen

• Verkrijgbaar in 10 verschillende platformen

• Integratie met Facebook

• Automatische back-up en data synchronisatie

• Realistische schattingen van gewichtsverlies

• Laat zien hoe snel je lichaam calorieën verbrandt

• Uitgebreide voedingswaarde-informatie (macronutriënten)

• Verstelbare macronutriënten-verhouding

• Flexibel, klantgericht en transparant systeem

• Geavanceerde zoekmachine

• Calorieën verbruiksstatistieken

• Grote database (meer dan 10.000 items)

• Voedingsmiddelen onderverdeeld in bevaarbare categorieën

• Voeg aangepaste voedingsmiddelen en oefeningen

• Bladwijzer uw favoriete items

• Volledig bewerkbare data

• Automatische updates

• Overzicht van vandaag

• Verstelbare Limit calorieën (calorie balans)

• Cyclische modus (afwisseling van calorieën)

**♣ QUICK OVERZICHT**

KCals is ontworpen om u te helpen de controle van uw calorie-inname. Of u nu wilt behouden, verliezen of winnen gewicht, zal deze applicatie kunt u zich richten op wat belangrijk is: uw calorie-balans.

Het idee is simpel. Definieer een doel (calorieën per dag) en houd jezelf “evenwichtige” in het kader van deze doelstelling. De app geeft aan wanneer u te veel (overmaat) hebt gegeten, of te weinig (tekort).

Calorieën uit voedsel zal worden toegevoegd aan het totaal. Calorieverbruik (met inbegrip van oefening) zal worden afgetrokken van het totaal.

De verstreken tijd wordt omgezet in calorieën verbrand. Dus je calorie saldo zal automatisch afnemen gedurende de dag. Denk aan het in termen van brandstofverbruik.

Als u te veel eten, u kan compenseren door het doen van oefeningen of door het eten van minder tijdens de komende uren.

Controleer uw profiel. Daar vindt u alle informatie die u nodig hebt om te bepalen van uw ideale calorie-inname.

–IT

KCals Contacalorie è un nuovo modo per controllare l'apporto calorico.

L'applicazione mostra l'utilizzo di calorie in tempo reale, e in un colpo d'occhio KCals vi mostrerà quanto mangiare ogni giorno.

KCals è molto facile da capire – funziona come un cronometro di caloria.

1) Calorie degli alimenti saranno aggiunti al totale.

2) Calorie bruciate (incluse esercitazioni) saranno sottratti dal totale.

Quindi tutto quello che dovete fare è mantenere il contatore il più vicino possibile allo zero – utilizzando ciò che si mangia.

Basta configurare il vostro apporto calorico giornaliero, premere start, e hai finito!

Perdere peso non è mai stato così facile!

**♣ SINCRONIZZAZIONE DEI DATI**

KCals dispone anche di backup automatico e sincronizzazione dei dati.

Facilmente sincronizzare i dati tra più dispositivi, e registrare le vostre attività ovunque!

Ogni volta che si aggiunge qualcosa al tuo diario, o aggiornare il proprio profilo, l'app sincronizzerà che le informazioni in tutti i tuoi dispositivi istantaneamente.

Per attivare la sincronizzazione, semplicemente accedere al tuo account usando un altro dispositivo, e l'app si scarica tutti i dati e sincronizzare tutto esattamente come il primo dispositivo – e poi da un dispositivo a altro in tempo reale!

Il servizio di sincronizzazione è gratuito, veloce, e non richiede alcuna configurazione.

KCals è disponibile in 10 diverse piattaforme, quindi non importa quale dispositivo hai, si sarà in grado di log tutte le informazioni utilizzando il vostro dispositivo preferito.

Per avere un'idea di come funziona il KCals, visitare Kcals.net e iniziare in questo momento. Poi, più tardi, si può facilmente inviare questi dati al vostro dispositivo mobile!

**♣ CARATTERISTICHE PRINCIPALI**

• Contatore di calorie in tempo reale

• Tradotto in 40 lingue

• Disponibile in 10 diverse piattaforme

• Integrazione con Facebook

• Backup automatico e sincronizzazione dei dati

• Stima di perdita peso realistica

• Indica quanto velocemente il vostro corpo brucia le calorie

• Informazioni nutrizionali esaurienti (macronutrienti)

• Rapporto di macronutrienti regolabile

• Sistema flessibile, personalizzabile e trasparente

• Motore di ricerca avanzato

• Statistiche di consumo di calorie

• Banca dati enorme (10.000 + articoli)

• Categorie di alimenti navigabili

• Aggiungi alimenti personalizzati ed esercizi

• Segnalibro vostri articoli preferiti

• Voci completamente modificabili

• Aggiornamenti automatici

• Panoramica di oggi

• Soglia calorie regolabile (equilibrio calorico)

• Modalità ciclica (apporto calorico alternato)

**♣ RAPIDA PANORAMICA**

KCals è progettato per aiutare a controllare l’apporto calorico. Se si desidera mantenere, perdere o guadagnare peso, questa applicazione vi aiuterà a concentrarsi su ciò che è importante: il vostro equilibrio calorico.

L’idea è semplice. Impostare un obiettivo (calorie al giorno) e rimanere “bilanciato” all’interno di tale obiettivo. L’applicazione vi dirà quando si mangia troppo (eccesso), o troppo poco (deficit)

Calorie degli alimenti saranno aggiunti al totale. Calorie bruciate (incluse esercitazioni) saranno sottratti dal totale.

Il tempo trascorso è convertito in calorie bruciate. Pertanto, il vostro bilancio calorico diminuisce passivamente per tutta la giornata. Pensare in termini di consumo di carburante.

Se si mangia troppo, è possibile compensare facendo esercizi, o mangiando meno durante le prossime ore.

Controlla il tuo profilo. Troverete tutte le informazioni necessarie per determinare l’apporto calorico ideale.

–JA

KCalsカロリーカウンターは、あなたのカロリー摂取量を制御するための新しい方法です。

アプリは、リアルタイムであなたのカロリーの使用状況を示しており、一目でKCalsあなたはどのくらい毎日食べるように表示されます。

それはカロリーのクロノメーターのように動作します - KCals理解することは非常に簡単です。

1- 食品からのカロリーは合計に追加されます

2- カロリー消費量は合計から差し引かれます

あなたは何を食べるログインすることで、 - そうあなたがしなければならないことすべては、可能な限りゼロに近いカウンターを保つです。

ちょうどセットアップは、あなたの毎日のカロリー摂取量、プレススタートは、すれば完了です！

重量を失うことはとても簡単ではありませんでした！

**♣ データ同期**

KCalsは、自動バックアップとデータ同期を備えています。

簡単に複数のデバイス間でデータを同期し、どこでもあなたの活動を記録！

あなたの日記に何かを追加したり、プロファイルを更新するたびに、アプリは即座にすべてのあなたのデバイス間でその情報を同期します。

同期を有効にするには、単に別のデバイスを使用して自分のアカウントにログインし、アプリはすべてのデータをダウンロードして、最初のデバイスとまったくすべてを同期します - リアルタイムにあるデバイスから別のデバイスに、その後と！

同期サービスは、高速、無料で、設定は必要ありません。

KCalsは10の異なるプラットフォーム上で利用可能なので、どのあなたが持っているデバイスに関係なく、あなたはあなたの好みのデバイスを使用して、あなたの情報のすべてができるログになります。

KCalsがどのように動作するかのアイデアを得るために、Kcals.netを訪問し、すぐに使い始める。そして、後に、簡単にあなたのモバイルデバイスにデータを送信することができます！

**♣ 主な特長**

• リアルタイムにカロリー カウンター

• 40の言語に翻訳され

• 使用可能な 10 異なるプラットフォーム

• Facebook との統合

• 自動バックアップとデータ同期

• 現実的な重量損失の見積もり

• あなたの体がカロリーを燃やすどのくらいの速ショー

• 包括的な栄養情報

• 調整可能な栄養素比

• 柔軟でカスタマイズ可能な透明なシステム

• 高度な検索エンジン

• カロリー消費量の統計

• 膨大なデータベース（10.000+アイテム）

• ブラウズ可能食品カテゴリー

• カスタム食品や演習を追加

• ブックマークお気に入りアイテム

• 完全に編集可能なエントリ

• 自動更新

• 今日の概要

• 調整可能なカロリーしきい値 （カロリー バランス）

• 繰返しモード (交互になるカロリーの取入口)

**♣ クイック概要**

KCalsはカロリー摂取量を制御するのに役立つように設計されています。 かどうかを得るためにまたは重量を失うためには、このプログラムは焦点を当てて何が重要かを： あなたのカロリー収支。

考えは簡単である。 目標は（毎日のカロリー）を設定します。 そしてこの目標の文脈で「バランス」を保つ。

食品からのカロリーは合計に追加されます。 カロリー消費量は合計から差し引かれます。

経過時間は、燃焼カロリーに変換される。 そのため、カロリーバランスが終日自動的に縮小されます。 燃料消費量の観点から考えてみてください。

あなたが食べ過ぎる場合は、行使することにより補正することができます、または次の時間帯に少なく食べることによって。

自分のプロフィールをチェックしてください。 あなたはあるあなたの理想的なカロリー摂取量を決定する必要があるすべての情報。

–KO

KCals칼로리 카운터는 당신이 당신의 칼로리 섭취량을 제어 할 수 있는 새로운 방법입니다.

응용 프로그램은 실시간으로 칼로리 사용량을 보여주고, 한 눈에KCals당신이 얼마나 매일 먹는 표시됩니다.

그것은 칼로리 크로노처럼 작동 - KCals은 이해하기 매우 쉽습니다.

1) 음식의 칼로리는 총에 추가됩니다

2) 칼로리 연소 - 운동을 포함하여이 - 총에서 차감됩니다

당신은 무엇을 먹을까 무엇을 로그인하여 - 그래서 당신이해야 할 모든 가능한 제로에 가깝게 카운터를 유지합니다.

그냥 설정이 당신의 매일 칼로리 섭취량을 눌러 시작, 당신은 완료!

무게를 잃는 것은 너무 쉽게 노출되지 않았어요!

**♣ 데이터 동기화**

KCals또한 자동 백업 및 데이터 동기화를 제공합니다.

쉽게 여러 장치 사이에 데이터를 동기화하고 어디서나 당신의 활동을 기록!

당신이 당신의 일기에 뭔가를 추가하거나 프로필을 업데이트 할 때마다, 응용 프로그램은 즉시 모든 기기에서 해당 정보를 동기화합니다.

동기화를 사용하려면 다른 장치를 사용하여 계정에 로그인하고 응용 프로그램은 모든 데이터를 다운로드하고 첫 번째 장치로 정확하게 모든 것을 동기화 - 실시간으로 한 장치에서 다른 장치로 다음과!

동기화 서비스는 무료로 빠르고, 어떤 구성이 필요하지 않습니다.

KCals는 10 개의 서로 다른 플랫폼에서 사용할 수 있기 때문에, 어떤 당신이 장치에 상관없이, 당신은 당신의 마음에 드는 장치를 사용하여 모든 정보를 로그 할 수있을 것입니다.

KCals가 어떻게 작동하는지에 대한 아이디어를 얻으려면, Kcals.net를 방문하고 바로 시작. 그런 다음 나중에, 당신은 쉽게 당신의 모바일 장치에 데이터를 다시 보낼 수 있습니다!

**♣ 주요 특징**

• 실시간 칼로리 카운터

• 40 개 언어로 번역

• 에서 사용 가능 10 개의 플랫폼

• 페이스 북과의 통합

• 자동 백업 및 데이터 동기화

• 현실 무게 손실 견적

• 몸의 열 량을 점화 하는 얼마나 빨리 보여줍니다.

• 포괄적 인 영양 정보 (다량 영양소)

• 조정 가능한 다량 영양소 비율

• 유연한 사용자 정의하고 투명한 시스템

• 고급 검색 엔진

• 칼로리 소비 통계

• 거대한 데이터베이스 (10.000 + 항목)

• 검색 가능한 식품 카테고리

• 사용자 정의 음식과 운동을 추가

• 북마크 즐겨찾기 항목

• 완전히 편집 가능한 항목

• 자동 업데이트

• 오늘의 개요

• 조정 가능한 칼로리 임계값 (칼로리 밸런스)

• 순환 모드 (번갈아 칼로리 섭취)

**♣ 빠른 개요**

KCals 할 수 있도록 설계되었습니다당신의 칼로리 섭취량을 제어. 것인지 유지 잃거나 체중이이 응용 프로그램을 도움이 될 것입니다 당신이 무엇에 초점 하는 것이 중요 합니다：칼로리 밸런스.

아이디어는 간단하다. 합니다를 설정목표 (하루 칼로리), 그리고 당신은해야 유지“균형”이 목적의 문맥에서.

음식 칼로리 총에 추가 됩니다. 칼로리 연소 - 운동을 포함하여이 - 총에서 차감됩니다.

경과 시간 점화 된 열 량으로 변환. 따라서, 귀하의 칼로리 밸런스가 하루 동안 자동으로 줄어 듭니다. 연료 소비의 관점에서 생각해보십시오.

당신이 과식하는 경우, 당신은 운동에 의해 보상 할 수있다 또는 다음 시간 동안 적게 먹어서.

프로필을 확인합니다. 필요한 모든 정보를 찾을 것입니다 거기이상적인 칼로리 섭취 량을 결정 하기 위하여.