–ENG■ ♠**■** ◘ ☺

**■ WATCH VIDEO -** https://www.youtube.com/watch?v=Px3gXf1GOrQ

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.

• Calories from food will be added to the total.

• 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

**■ WATCH VIDEO -** https://www.youtube.com/watch?v=Px3gXf1GOrQ

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.

• Calories from food will be added to the total.

• 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 log into 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)

• Ajustable 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

**■ ASSISTA AO VÍDEO -** https://www.youtube.com/watch?v=Px3gXf1GOrQ

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.

• Calorias de alimentos serão adicionadas ao total.

• 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.

–EL

**■ ΔΕΙΤΕ ΤΟ ΒΙΝΤΕΟ -** https://www.youtube.com/watch?v=Px3gXf1GOrQ

KCals Θερμιδομετρητής είναι ένας νέος τρόπος για σας να ελέγχει την πρόσληψη θερμίδων σας.

Το app δείχνει τη χρήση θερμίδες σας σε πραγματικό χρόνο, και με μια ματιά KCals θα σας δείξει πόσο να τρώτε κάθε μέρα.

KCals είναι πολύ εύκολο να καταλάβει-λειτουργεί σαν ένα χρονόμετρο θερμίδα.

• θερμίδες από τα τρόφιμα θα να είμαι προστίθεται στο σύνολο.

• θερμίδες δαπάνες (συμπεριλαμβανομένης της κατάρτισης) θα πρέπει να αφαιρείται από το σύνολο.

Θερμίδων δαπάνες (συμπεριλαμβανομένης της κατάρτισης) θα πρέπει να αφαιρείται από το σύνολο.

Έτσι αυτό που έχετε να κάνετε είναι συντήρηση που ο μετρητής θερμίδων όσο πιο κοντά στο μηδέν, όσο το δυνατόν-από την καταγραφή ό, τι τρώτε.

Μόλις στήσετε ημερήσια πρόσληψη θερμίδων σας, πατήστε Έναρξη, και τελειώσατε!

Απώλεια βάρους δεν ήταν ποτέ τόσο εύκολο!

**■ ΣΥΓΧΡΟΝΙΣΜΌ ΔΕΔΟΜΈΝΩΝ**

KCals διαθέτει επίσης αυτόματη δημιουργία αντιγράφων ασφαλείας και δεδομένων συγχρονισμού.

Εύκολα Συγχρονίστε τα δεδομένα σας μεταξύ πολλών συσκευών, και καταγράφει τις δραστηριότητές σας οπουδήποτε!

Κάθε φορά που μπορείτε να προσθέσετε κάτι στο ημερολόγιό σας, ή να ενημερώσετε το προφίλ σας, το app θα συγχρονίσετε αυτές τις πληροφορίες σε όλες τις συσκευές σας αμέσως.

Για να ενεργοποιήσετε το συγχρονισμό, απλά συνδεθείτε στο λογαριασμό σας, χρησιμοποιώντας μια άλλη συσκευή, και το app θα λήψη όλων των δεδομένων και να συγχρονίσετε τα πάντα ακριβώς όπως την πρώτη συσκευή- και στη συνέχεια από μια συσκευή στην άλλη σε πραγματικό χρόνο!

Η υπηρεσία συγχρονισμού είναι δωρεάν, γρήγορο, και απαιτεί καμία ρύθμιση παραμέτρων.

KCals διατίθεται σε 10 διαφορετικές πλατφόρμες, έτσι δεν έχει σημασία ποια συσκευή έχετε, θα είστε σε θέση να καταγράφετε όλα τα στοιχεία σας, χρησιμοποιώντας την συσκευή σας αγαπημένο.

Για να πάρετε μια ιδέα για το πώς λειτουργεί το KCals, επισκεφθείτε Kcals.net και να ξεκινήσετε αμέσως. Στη συνέχεια στη συνέχεια, μπορείτε να στείλετε εύκολα τα δεδομένα πίσω στην κινητή συσκευή σας!

**■ ΚΎΡΙΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΆ ΓΝΩΡΊΣΜΑΤΑ**

• Πραγματικό χρόνο θερμίδα μετρητή

• Μεταφρασμένο σε 40 γλώσσες

• Διατίθεται σε 10 διαφορετικές πλατφόρμες

• Ενοποίηση με το Facebook

• Αυτόματη δημιουργία αντιγράφων ασφαλείας και το συγχρονισμό των δεδομένων

• Ρεαλιστική εκτίμηση για την απώλεια βάρους

• Δείχνει πόσο γρήγορα το σώμα σας καίει θερμίδες

• Ολοκληρωμένη διατροφικές πληροφορίες (μακροθρεπτικά)

• Ρυθμιζόμενη αναλογία μακροθρεπτικών συστατικών

• Ευέλικτο, προσαρμόσιμο και διαφανές σύστημα

• Προηγμένη μηχανή αναζήτησης

• Στατιστικές κατανάλωσης Θερμίδες

• Τεράστια βάση δεδομένων (10.000 + αντικείμενα)

• Δυνατότητα περιήγησης κατηγορίες τροφίμων

• Προσθήκη προσαρμοσμένων τρόφιμα και ασκήσεις

• Σελιδοδείκτη τις αγαπημένες σας άρθρα

• Πλήρως επεξεργάσιμο εγγραφές

• Αυτόματες ενημερώσεις

• Σημερινές επισκόπηση

• Ρυθμιζόμενη όριο θερμίδων (θερμιδικό ισοζύγιο)

• Η κυκλική λειτουργία (εναλλασσόμενη πρόσληψη θερμίδων)

**■ ΓΡΉΓΟΡΗ ΕΠΙΣΚΌΠΗΣΗ**

KCals έχει σχεδιαστεί για να σας βοηθήσει να ελέγξετε την πρόσληψη θερμίδων σας. Είτε θέλετε να διατηρήσετε, να χάσει, ή αύξηση του σωματικού βάρους, η εφαρμογή αυτή θα σας βοηθήσει να επικεντρωθεί σε αυτό που είναι σημαντικό: θερμιδική ισορροπία σας.

Η ιδέα είναι απλή. Θέστε ένα στόχο (ημερήσιων θερμίδων) και να παραμείνει «ισορροπημένη» σε αυτό το θέμα. Ο θερμιδομετρητής δείχνει πότε έχετε φάει πάρα πολύ (περίσσεια) ή πολύ λίγο (έλλειμμα).

Οι θερμίδες των τροφίμων προστίθεται στο σύνολο. Θερμίδων δαπάνες (συμπεριλαμβανομένης της κατάρτισης) θα πρέπει να αφαιρείται από το σύνολο.

Ο χρόνος που παρήλθε μετατρέπεται σε θερμίδες που καίγονται. Ως εκ τούτου, η θερμιδική ισορροπία σας θα μειωθεί παθητικά τη διάρκεια της ημέρας. Σκεφτείτε το σαν την κατανάλωση καυσίμου.

Εάν τρώτε πάρα πολύ, μπορείτε να αντισταθμίσετε με την άσκηση ή με λιγότερο φαγητό κατά τη διάρκεια τις επόμενες ώρες.

Ελέγξτε το προφίλ σας. Εκεί θα βρείτε όλες τις πληροφορίες που χρειάζεστε για να καθορίσει ιδανική πρόσληψη θερμίδων σας.

–ES

**■ VER VIDEO -** https://www.youtube.com/watch?v=Px3gXf1GOrQ

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.

• Calorías de los alimentos se añadirán al total.

• 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.

–FI

**■ KATSO VIDEO -** https://www.youtube.com/watch?v=Px3gXf1GOrQ

KCals Kalorilaskuri on uusi tapa, jolla voit hallita kalorien saanti.

App näyttää kalorikulutuksesi reaaliajassa, ja yhdellä silmäyksellä KCals näyttää, miten paljon syödä joka päivä.

KCals on erittäin helppo ymmärtää - se toimii kuin kalori kronometri.

• Kalorit ruuasta lisätään yhteensä.

• kalorimäärä (mukaan lukien liikunta) tullaan vähentämään yhteensä.

Niin kaikki mitä sinun tarvitsee tehdä, on pitää laskurin niin lähellä nollaa kuin mahdollista - kirjautumalla mitä syöt.

Vain satupa päivittäistä kalorimäärää, paina Start, ja olet valmis!

Laihdutus ei ole koskaan ollut näin helppoa!

**■ TIETOJEN SYNKRONOINTIA**

KCals on myös automaattinen varmuuskopiointi ja tietojen synkronointia.

Helposti synkronoida tiedot välillä useita laitteita, ja tallentaa toimintaa missä tahansa!

Aina kun lisäät jotain päiväkirjaa, tai päivitä profiilisi, sovellus synkronoi että tiedot kaikissa laitteissasi hetkessä.

Jotta synkronointi, kirjaudu tilillesi toisella laitteella, ja sovellus lataa kaikki tiedot ja synkronoida kaiken juuri niin kuin ensimmäinen laite - ja sitten laitteesta toiseen reaaliajassa!

Synkronointia palvelu on ilmainen, nopea, eikä vaadi kokoonpano.

KCals on saatavilla 10 eri alustoilla, joten ei väliä mikä laite sinulla on, voit kirjata kaikki tiedot käyttämällä suosikki laite.

Saada käsityksen siitä, miten KCals toimii, käy Kcals.net ja aloittaa heti. Myöhemmin, voit lähettää tiedot takaisin puhelimeesi!

**■ PÄÄOMINAISUUDET**

• Reaaliaikainen kalorilaskurin

• Käännetty 40 kielelle

• Saatavana 10 eri alustoilla

• Integrointi Facebook

• Automaattinen varmuuskopiointi ja tietojen synkronointi (useita laitteita)

• Realistinen laihtuminen arvio

• Näyttää kuinka nopeasti elimistö polttaa kaloreita

• Kattavat ravintosisältö (makroravintoaineiden)

• Säädettävä makroravintoaineiden suhde

• Joustava, muokattavissa ja avoin järjestelmä (olet valvonta)

• Tarkennettu hakukone

• Kalorit kulutusta koskevat tilastot

• Valtava tietokanta (10,000 + tuotetta)

• Selattavat elintarvikeryhmissä

• Lisää omia elintarvikkeita ja harjoituksia

• Suosikkiraporttien kohdetta

• Täysin muokattavissa merkinnät

• Automaattiset päivitykset

• Päivän yleiskatsaus

• Säädettävä kalorien kynnys (kaloritasapaino)

• Sykliset tila (vuorottelee kalorimäärää)

**■ NOPEA KATSAUS**

KCals on suunniteltu auttamaan sinua hallitsemaan kalorien saanti. Olipa haluat säilyttää, menettää tai lihoa, tämä sovellus auttaa sinua keskittymään olennaiseen: kaloritasapaino.

Idea on yksinkertainen. Määrittele tavoite (kaloria päivässä) ja pitää itse “tasapainoinen” sisällä tähän tavoite. Sovellus ilmoittaa, kun olet syönyt liikaa (ylimäärä), tai liian vähän (alijäämä).

Ruoka kaloreita on lisätty yhteensä. Kalorikulutus (mukaan liikunta) vähennetään kokonaismäärästä.

Kulunut aika muunnetaan poltetut kalorit. Joten kalorien saldo vähenee automaattisesti koko päivän. Ajattele sitä polttoaineen kulutusta.

Jos syödä liikaa, voit kompensoida tekemällä harjoituksia tai syö vähemmän seuraavalla tunnin.

Tarkista profiilisi. Sieltä löydät kaikki tiedot, sinun täytyy määrittää ihanteellinen kalorimäärää.

–FR

**■ REGARDER LA VIDEO -** https://www.youtube.com/watch?v=Px3gXf1GOrQ

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.

• Calories provenant des aliments seront ajoutés au total.

• 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.

–DA

**■ SE VIDEOEN -** https://www.youtube.com/watch?v=Px3gXf1GOrQ

KCals Kalorietæller er en ny måde for dig at styre dit kalorieindtag.

Den app viser din kalorie forbrug i realtid, og i et blik KCals vil vise dig hvor meget at spise hver dag.

KCals er meget let at forstå - det virker som en kalorie kronometer.

• Kalorier fra fødevarer vil blive føjet til det samlede beløb.

• Kalorier forbrændt (herunder din træning) vil blive trukket fra det samlede beløb.

Så alt, hvad du skal gøre er at holde tælleren så tæt på nul som muligt - ved at logge hvad du spiser.

Bare sætte din daglige kalorieindtag, tryk på start, og du er færdig!

Vægttabet har aldrig været så nemt!

**■ DATASYNKRONISERING**

KCals også automatisk sikkerhedskopiering og synkronisering af data.

Nemt synkronisere dine data mellem flere enheder og optage dine aktiviteter overalt!

Når du tilføjer noget til din dagbog, eller opdatere din profil, vil den app synkronisere disse oplysninger på tværs af alle dine enheder med det samme.

For at aktivere synkronisering, skal du blot logge ind på din konto ved hjælp af en anden enhed, og den app vil hente alle data og synkronisere alt nøjagtigt som den første enhed - og så fra én enhed til en anden i real tid!

Synkroniseringen service er gratis, hurtigt og kræver ingen konfiguration.

KCals er tilgængelig på 10 forskellige platforme, så uanset hvilken enhed du har, vil du være i stand log alle dine oplysninger ved hjælp af din foretrukne enhed.

For at få en idé om, hvordan KCals fungerer, besøg Kcals.net og komme i gang med det samme. Så senere, kan du nemt sende disse data tilbage til din mobile enhed!

**■ HOVEDTRÆK**

• Real tid kalorietæller

• Oversat til 40 sprog

• Fås i 10 forskellige platforme

• Integration med Facebook

• Automatisk backup og synkronisering af data

• Realistisk vægttab estimering

• Viser, hvor hurtigt din krop forbrænder kalorier

• Omfattende ernæringsmæssige oplysninger (makronæringsstoffer)

• Fleksibel, tilpasses og gennemsigtigt system

• Avanceret søgemaskine

• Kalorie indtag statistik

• Kæmpe database (10.000 + poster)

• Søgbar fødevarekategorier

• Tilføj brugerdefinerede fødevarer og øvelser

• Bogmærke dine foretrukne emner

• Fuldt redigerbare poster

• Automatiske opdateringer

• Dagens overblik

• Justerbar kalorieindhold tærskel

• Cyklisk tilstand (skiftevis kalorieindtag)

**■ HURTIGT OVERBLIK**

KCals er designet til at hjælpe dig kontrollere dit kalorieindtag. Uanset om du ønsker at opretholde, taber eller tager på i vægt, vil dette program hjælpe dig med at fokusere på hvad der er vigtigt: Dit kalorie balance.

Ideen er simpel. Definer et mål (daglige kalorier) og opretholde dig “afbalanceret” indenfor dette formål. Kalorietælleren angiver når du har spist for meget (overskydende) eller for lidt (underskud).

Kalorier fra fødevarer vil blive tilføjet til det samlede beløb. Kalorier du forbrænder (herunder motion) vil blive trukket fra det samlede beløb.

Den forløbne tid omdannes til kalorieforbrænding. Så din kaloriefattige balance formindskes automatisk hele dagen. Tænk på det som brændsel spenderes.

Hvis du spise, kan du kompensere ved at lave øvelser eller ved at spise mindre i løbet af de næste timer.

Tjek din profil. Der vil du finde alle de oplysninger, du har brug for at definere din ideelle kalorieindtag.

–DE

**■ VIDEO ANSEHEN -** https://www.youtube.com/watch?v=Px3gXf1GOrQ

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.

• Kalorien aus der Nahrung wird auf den Gesamt hinzugefügt werden.

• 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.

–MS

**■ LIHAT VIDEO -** https://www.youtube.com/watch?v=Px3gXf1GOrQ

KCals Kaunter Kalori adalah cara baru bagi anda untuk mengawal pengambilan kalori anda.

Aplikasi ini menunjukkan penggunaan kalori anda secara masa nyata, dan sekilas KCals akan menunjukkan berapa banyak untuk makan setiap hari.

KCals sangat mudah difahami - dia bekerja seperti kronometer kalori.

• Kalori dari makanan akan ditambah ke jumlah keseluruhan.

• Kalori yang terbakar (termasuk latihan anda) akan dikurangkan dari jumlah keseluruhan.

Jadi semua yang perlu anda lakukan adalah menjaga kaunter sebagai mendekati sifar mungkin - dengan login apa yang anda makan.

Hanya persediaan anda pengambilan kalori harian, mula tekan, dan anda sudah selesai!

Menurunkan berat badan tidak pernah begitu mudah!

**■ DATA PENYELARASAN**

KCals juga dilengkapi bakup automatik dan penyegerakkan data.

Mudah melakukan penyegerakkan data antara beberapa peranti, dan merakam aktiviti anda di mana saja!

Setiap kali anda menambah sesuatu ke buku harian anda, atau mengemaskini profil anda, aplikasi akan menyelaras maklumat di semua peranti anda langsung.

Untuk mengaktifkan penyegerakkan, cukup login ke akaun anda menggunakan peranti lain, dan aplikasi akan men-download semua data dan penyegerakkan segala sesuatu persis seperti peranti pertama - dan kemudian dari satu peranti ke peranti lain secara masa nyata!

Perkhidmatan penyegerakkan percuma, cepat, dan tidak memerlukan konfigurasi.

KCals tersedia pada 10 platform yang berbeza, jadi tidak peduli peranti yang anda miliki yang, anda akan dapat log semua maklumat anda dengan peranti kegemaran anda.

Untuk mendapatkan idea tentang bagaimana KCals bekerja, kunjungi Kcals.net dan memulakan segera. Kemudian nanti, anda boleh dengan mudah menghantar data kembali ke peranti mobil anda!

**■ CIRI UTAMA**

• Masa nyata kalori kaunter

• Diterjemahkan ke dalam 40 bahasa

• Terdapat dalam 10 platform yang berbeza

• Integrasi dengan Facebook

• Sandaran automatik dan penyegerakan data

• Anggaran penurunan berat badan yang realistik

• Menunjukkan seberapa cepat tubuh anda membakar kalori

• Maklumat pemakanan Komprehensif (makronutrien)

• Nisbah makronutrien sdjustable

• Fleksibel, disesuaikan dan telus sistem (anda berada dalam kawalan)

• Mesin carian Lanjutan

• Statistik Kalori penggunaan

• Database besar (10.000 + item)

• Kategori makanan Ditelusuri

• Tambah makanan adat dan latihan

• Bookmark item kegemaran anda

• Entri Sepenuhnya disunting

• Kemas kini automatik

• Gambaran keseluruhan Hari ini

• Disesuaikan kalori ambang (keseimbangan kalori)

• Mod kitaran (pengambilan kalori alternating)

**■ GAMBARAN CEPAT**

KCals direka untuk membantu anda mengawal pengambilan kalori anda. Jika anda ingin mempertahankan, kehilangan atau menambah berat badan, aplikasi ini akan membantu anda memberi tumpuan pada apa yang penting: keseimbangan kalori anda.

Ideanya mudah. Tentukan target (kalori harian) dan tinggal "seimbang" dalam tujuan ini. Aplikasi ini akan menunjukkan bila anda sudah makan terlalu banyak (kelebihan), atau terlalu sedikit (defisit).

Makanan kalori akan ditambah ke jumlah keseluruhan. Kalori yang anda bakar (termasuk sukan) akan dikurangkan dari jumlah keseluruhan.

Masa berlalu ditukar menjadi kalori dibakar. Jadi keseimbangan kalori anda berkurangan secara automatik di siang hari. Berfikir dari segi penggunaan bahan bakar.

Jika anda makan terlalu banyak, anda boleh membayar ganti rugi dengan melakukan latihan atau dengan mengurangkan makan selama jam-jam berikutnya.

Menyemak profil anda. Di sana anda akan mencari semua maklumat yang anda perlu menentukan pengambilan kalori yang ideal.

–NB

**■ SE VIDEO -** https://www.youtube.com/watch?v=Px3gXf1GOrQ

KCals Kaloriteller er en ny måte for deg å kontrollere kaloriinntaket.

Applikasjonen viser kalori bruk i sanntid, og på et øyeblikk KCals vil vise deg hvor mye du skal spise hver dag.

KCals er veldig lett å forstå - det fungerer som en kalori kronometer.

• Kalorier fra mat vil bli lagt til totalen.

• Kaloriforbruket (inkludert øvelsen) vil bli trukket fra totalen.

Så alt du trenger å gjøre er holde telleren så nær null som mulig-ved å logge hva du spiser.

Bare oppsettet ditt daglige kaloriinntak, trykker start, og du er ferdig!

Å miste vekt har aldri vært så enkelt!

**■ DATASYNKRONISERING**

KCals tilbyr også automatisk sikkerhetskopiering og datasynkronisering.

Enkelt kan synkronisere data mellom flere enheter, og registrere dine aktiviteter hvor som helst!

Når du legger noe til din dagbok, eller oppdatere profilen din, vil app synkronisere denne informasjonen på tvers av alle enhetene dine umiddelbart.

For å aktivere synkronisering, bare logge inn på kontoen din ved hjelp av en annen enhet, og applikasjonen vil laste ned alle data og synkronisere alt akkurat som den første enheten - og deretter fra én enhet til en annen i sanntid!

Synkroniseringstjenesten er gratis, rask, og krever ingen konfigurasjon.

KCals er tilgjengelig på 10 forskjellige plattformer, så uansett hvilken enhet du har, vil du kunne logg all din informasjon ved hjelp av din favoritt-enhet.

For å få en idé om hvordan KCals fungerer, besøk Kcals.net og komme i gang umiddelbart. Senere på, kan du enkelt sende data tilbake til din mobile enhet!

**■ HOVEDTREKK**

• Sanntid kaloriteller

• Oversatt til 40 språk

• Tilgjengelig i 6 forskjellige plattformer

• Integrasjon med Facebook

• Automatisk sikkerhetskopiering og datasynkronisering

• Realistiske beregninger av vekttap

• Viser hvor raskt kroppen din forbrenner kalorier

• Omfattende ernæringsmessige informasjon (makronæringsstoffer)

• Justerbar macronutrient ratio

• Fleksibel, tilpasses og gjennomsiktig system

• Avansert søkemotor

• Kalorier forbruksstatistikk

• Enorm database (10.000+ elementer)

• Søkbare mat kategorier

• Legg tilpasset mat og øvelser

• Bokmerke dine favorittelementer

• Fullt redigerbare oppføringer

• Automatiske oppdateringer

• Dagens oversikt

• Justerbar kalori terskel (kaloribalanse)

• Syklisk modus (vekslende kaloriinntak)

**■ RASK OVERSIKT**

KCals er utviklet for å hjelpe deg med å kontrollere kaloriinntaket. Enten du ønsker å opprettholde, tape, eller opp i vekt, vil dette programmet hjelpe deg å fokusere på det som er viktig: Ditt kaloribalanse.

Ideen er enkel. Definer et mål (daglige kalorier) og holde deg “balansert” i sammenheng med dette målet. Programmet vil vise når du har spist for mye (overflødig), eller for lite (underskudd).

Kaloriene fra maten vil bli lagt til totalen. Kalorier brent (inkludert øvelse) vil bli trukket fra totalsummen.

Medgått tid omdannes til forbrente kalorier. Derfor vil kaloribalanse reduseres automatisk i løpet av dagen. Tenk på det i form av drivstofforbruk.

Hvis du overspise, kan du kompensere ved å gjøre øvelser eller ved å spise mindre i løpet av de neste par timene.

Sjekk din profil. Der vil du finne all informasjon du trenger for å beregne din ideelle kaloriinntaket.

–NL

**■ BEKIJK VIDEO -** https://www.youtube.com/watch?v=Px3gXf1GOrQ

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.

• calorieën uit het voedsel worden toegevoegd aan het totaal.

• 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.

–ID

**■ TONTON VIDEO -** https://www.youtube.com/watch?v=Px3gXf1GOrQ

KCals Penghitung Kalori adalah cara baru bagi Anda untuk mengontrol asupan kalori Anda.

Aplikasi ini menunjukkan penggunaan kalori Anda secara real time, dan sekilas KCals akan menunjukkan berapa banyak untuk makan setiap hari.

KCals sangat mudah dipahami - dia bekerja seperti chronometer kalori.

• Kalori dari makanan akan ditambahkan ke total.

• Kalori yang terbakar (termasuk latihan Anda) akan dikurangi dari total.

Jadi semua yang harus Anda lakukan adalah menjaga counter sebagai mendekati nol mungkin - dengan login apa yang Anda makan.

Hanya setup Anda asupan kalori harian, mulai tekan, dan Anda sudah selesai!

Menurunkan berat badan tidak pernah begitu mudah!

**■ DATA SINKRONISASI**

KCals juga dilengkapi backup otomatis dan sinkronisasi data.

Mudah melakukan sinkronisasi data antara beberapa perangkat, dan merekam aktivitas Anda di mana saja!

Setiap kali Anda menambahkan sesuatu ke buku harian Anda, atau memperbarui profil Anda, aplikasi akan mensinkronisasi informasi di semua perangkat Anda langsung.

Untuk mengaktifkan sinkronisasi, cukup login ke account Anda menggunakan perangkat lain, dan aplikasi akan men-download semua data dan sinkronisasi segala sesuatu persis seperti perangkat pertama - dan kemudian dari satu perangkat ke perangkat lainnya secara real time!

Layanan sinkronisasi gratis, cepat, dan tidak memerlukan konfigurasi.

KCals tersedia pada 10 platform yang berbeda, jadi tidak peduli perangkat yang Anda miliki yang, Anda akan dapat log semua informasi Anda dengan perangkat favorit Anda.

Untuk mendapatkan ide tentang bagaimana KCals bekerja, kunjungi Kcals.net dan memulai segera. Kemudian nanti, Anda dapat dengan mudah mengirim data kembali ke perangkat mobile Anda!

**■ FITUR UTAMA**

• Real time kalori counter

• Diterjemahkan ke dalam 40 bahasa

• Tersedia dalam 10 platform yang berbeda

• Integrasi dengan Facebook

• Backup otomatis dan sinkronisasi data (beberapa perangkat)

• Perkiraan penurunan berat badan Realistis

• Menunjukkan seberapa cepat tubuh Anda membakar kalori

• Informasi gizi Komprehensif (makronutrien)

• Rasio makronutrien sdjustable

• Fleksibel, disesuaikan dan transparan sistem (Anda berada dalam kendali)

• Mesin pencari Lanjutan

• Statistik Kalori konsumsi

• Database besar (10.000 + item)

• Kategori makanan Ditelusuri

• Tambahkan makanan kustom dan latihan

• Bookmark item favorit Anda

• Entri Sepenuhnya diedit

• Pembaruan otomatis

• Ikhtisar Hari ini

• Disesuaikan kalori ambang (keseimbangan kalori)

• Modus siklik (asupan kalori alternating)

**■ GAMBARAN CEPAT**

KCals dirancang untuk membantu Anda mengontrol asupan kalori Anda. Jika Anda ingin mempertahankan, kehilangan atau menambah berat badan, aplikasi ini akan membantu Anda berfokus pada apa yang penting: keseimbangan kalori Anda.

Idenya sederhana. Tentukan target (kalori harian) dan tinggal “seimbang” dalam tujuan ini. Aplikasi ini akan menunjukkan bila Anda sudah makan terlalu banyak (kelebihan), atau terlalu sedikit (defisit).

Makanan kalori akan ditambahkan ke total. Kalori yang Anda bakar (termasuk olahraga) akan dikurangi dari total.

Waktu berlalu dikonversi menjadi kalori dibakar. Jadi keseimbangan kalori Anda berkurang secara otomatis di siang hari. Berpikir dari segi konsumsi bahan bakar.

Jika Anda makan terlalu banyak, Anda dapat mengkompensasi dengan melakukan latihan atau dengan mengurangi makan selama jam-jam berikutnya.

Memeriksa profil Anda. Di sana Anda akan menemukan semua informasi yang Anda perlu menentukan asupan kalori yang ideal.

–IT

**■ GUARDA IL VIDEO -** https://www.youtube.com/watch?v=Px3gXf1GOrQ

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.

• Calorie degli alimenti saranno aggiunti al totale.

• 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

**■ ビデオを見る** - https://www.youtube.com/watch?v=Px3gXf1GOrQ

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

**■ 동영상보기** - https://www.youtube.com/watch?v=Px3gXf1GOrQ

KCals 칼로리 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.

• 음식의 칼로리는 총에 추가됩니다

• 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.

–RU

**■ СМОТРЕТЬ ВИДЕО -** https://www.youtube.com/watch?v=Px3gXf1GOrQ

KCals Счетчик Калорий это новый способ для вас, чтобы контролировать потребление калорий.

Приложение показывает ваше использование калорий в режиме реального времени, и на первый взгляд KCals покажет вам, сколько есть каждый день.

KCals очень легко понять - она работает как калорий хронометра.

• Калории из пищи будет добавлен к общей сумме.

• Сожженных калорий (включая упражнения) будет вычитаться из общей суммы.

Таким образом, все, что вам нужно сделать, это держать счетчик калорий как можно ближе к нулю, насколько это возможно - войдя что вы едите.

Просто настроить ваш ежедневное потребление калорий, нажать старт, и все готово!

Потеря веса никогда не было так просто!

**■ СИНХРОНИЗАЦИИ ДАННЫХ**

KCals также имеет функцию автоматического резервного копирования и синхронизации данных.

Легко синхронизировать данные между несколькими устройствами, и записывать ваши действия в любом месте!

Всякий раз когда вы что-то добавить к вашему дневнику, или обновлять свой профиль, приложение будет синхронизировать эту информацию на всех ваших устройствах мгновенно.

Чтобы включить синхронизацию, просто войти в свой аккаунт с помощью другого устройства, и приложение будет загрузить все данные и синхронизировать все точно так, как в первом устройстве - и то с одного устройства на другое в реальном времени!

Служба синхронизации бесплатно, быстро и не требует настройки.

KCals доступно на 10 различных платформах, поэтому независимо от того, какое устройство у вас есть, вы сможете журнал всю информацию используя свой излюбленный прием.

Чтобы получить представление о том как KCals работает, посетите Kcals.net и сразу приступить. Тогда позже, вы можете легко отправить данные обратно на мобильном устройстве!

**■ ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ**

• Реального времени Счетчик калорий

• Перевод на 40 языков

• Доступен в 10 различных платформ

• Интеграция с Facebook

• Автоматическое резервное копирование и синхронизацию данных

• Реалистичные оценки потери веса

• Показывает как быстро ваш организм сжигает калории

• Комплексная информации о питательной ценности (макроэлементов)

• Возможность изменения соотношения макроэлементов

• Гибкая, настраиваемая и прозрачная система

• Расширенный поиск двигатель

• Статистика по потреблению калорий

• Огромная база данных (10,000+ элементы)

• Вы можете просматривать категорий пищевых продуктов

• Добавить пользовательские продукты и упражнения

• Закладка ваши любимые предметы

• Полностью редактируемых записей

• Автоматические обновления

• Обзор Сегодняшний

• Регулируемый порог калорий (баланс калорий)

• Циклический режим (переменный потребление калорий)

**■ КРАТКАЯ ИНФОРМАЦИЯ**

KCals разработан, чтобы помочь вам контролировать потребление калорий. Если вы хотите сохранить, потерять или набрать вес, это приложение поможет вам сосредоточиться на том, что важно: ваш баланс калорий.

Идея проста. Поставьте себе цель (ежедневно калорий) и остаться “сбалансированная” в контексте этой цели. Приложение будет указано, когда вы съели слишком много (избыток) или слишком мало (дефицит).

Калории из пищи будет добавлен к общей сумме. Сожженных калорий (включая упражнения) будет вычитаться из общей суммы.

Прошедшее время преобразуется в сжигаемых калорий. Таким образом, ваш калорийность баланс будет уменьшаться автоматически в течение всего дня. Подумайте об этом с точки зрения потребления топлива.

Если вы переедать, вы можете компенсировать, делая упражнения или есть меньше в течение ближайших нескольких часов.

Проверьте свой ​​профиль. Там вы найдете всю информацию, необходимую для определения своего идеального потребление калорий.

–SV

**■ TITTA PÅ VIDEO -** https://www.youtube.com/watch?v=Px3gXf1GOrQ

KCals Kaloriräknare är ett nytt sätt för dig att kontrollera ditt kaloriintag.

Appen visar din kalorianvändning i realtid, samt en överblick KCals kommer att visa dig hur mycket man ska äta varje dag.

KCals är mycket lätt att förstå - det fungerar som en kalori kronometer.

• Kalorier från mat kommer att läggas till den totala.

• Kaloriförbrukning (inklusive din träning) kommer att dras av från den totala summan.

Så allt du behöver göra är att hålla kaloriräknare så nära noll som möjligt - genom att logga vad du äter.

Så allt du behöver göra är att hålla kaloriräknare så nära noll som möjligt - med hjälp av vad du äter.

Bara ställa in dina dagliga kaloriintag, tryck på start, och du är klar!

Gå ner i vikt har aldrig varit så enkelt!

**■ DATASYNKRONISERING**

KCals har också automatisk säkerhetskopiering och datasynkronisering.

Enkelt synkronisera data mellan flera enheter och spela in dina aktiviteter var som helst!

När du lägger till något i din dagbok, eller uppdatera din profil, kommer app synkronisera informationen på alla dina enheter direkt.

För att aktivera synkronisering, helt enkelt logga in på ditt konto med hjälp av en annan enhet, och appen kommer att ladda ner all data och synkronisera allt precis som första enhet - och sedan från en enhet till en annan i realtid!

Synkroniseringstjänsten är gratis, snabbt och kräver ingen konfiguration.

KCals är tillgänglig på 10 olika plattformar, så oavsett vilken enhet du har, kommer du att kunna logg all din information med din favorit enhet.

För att få en uppfattning om hur KCals fungerar, besök Kcals.net och komma igång direkt. Sen senare, kan du enkelt skicka data tillbaka till din mobiltelefon!

**■ HUVUDDRAG**

• Realtid kaloriräknare

• Översatt till 40 språk

• Finns i 10 olika plattformar

• Integration med Facebook

• Automatisk säkerhetskopiering och synkronisering av data

• Realistisk uppskattning av viktminskning

• Visar hur snabbt din kropp förbränner kalorier

• Komplett näringsinformation (makronäringsämnen)

• Justerbar makronäringsämne förhållandet

• Flexibel, anpassningsbar, och öppet system

• Avancerad sökmotor

• Statistik över kaloriförbrukning

• Enorm databas (10,000+ objekt)

• Du kan bläddra livsmedelskategorier

• Lägg till egna livsmedel och övningar

• Bokmärk dina favoritobjekt

• Fullt redigerbara poster

• Automatiska uppdateringar

• Dagens översikt

• Justerbar kaloritröskel (kaloribalans)

• Cykliskt läge (alternerande kaloriintaget)

**■ SNABB ÖVERSIKT**

KCals är avsedd att hjälpa dig att kontrollera ditt kaloriintag. Oavsett om du vill behålla, förlorar eller upp i vikt, kommer det här programmet hjälper dig att fokusera på det som är viktigt: din Kalori balans.

Idén är enkel. Definiera ett mål (dagliga kalorier) och hålla dig “balanserad” inom ramen för detta mål. App kommer att ange när du har ätit för mycket (överskott), eller för lite (underskott).

Kalorier från mat kommer att läggas till den totala. Brända kalorier (inklusive övning) kommer att dras av från det totala.

Den förflutna tiden omvandlas till brända kalorier. Därför är din kaloribalans reduceras automatiskt under hela dagen. Tänk på det när det gäller bränsleförbrukning.

Om du äter för mycket, kan du kompensera genom att göra övningar eller äta mindre under de närmaste timmarna.

Kontrollera din profil. Där hittar du all information som behövs för att avgöra ditt ideala kaloriintag.

–TH

**■ ดูวิดีโอ** - https://www.youtube.com/watch?v=Px3gXf1GOrQ

KCals แคลอรี่เคาน์เตอร์วิธีการใหม่สำหรับคุณในการควบคุมปริมาณแคลอรี่ของคุณ

โปรแกรมที่แสดงให้เห็นถึงการใช้แคลอรี่ของคุณในเวลาจริงและได้อย่างรวดเร็ว KCals จะแสดงวิธีการมากที่จะกินทุกวัน

KCals เป็นเรื่องง่ายมากที่จะเข้าใจ - ทำงานเช่นโครโนมิเตอร์แบบแคลอรี่

• แคลอรี่จากอาหารจะถูกเพิ่มไปทั้งหมด

• แคลอรี่เผาไหม้ (รวมถึงการออกกำลังกายของคุณ) จะถูกหักออกจากยอดรวมที่

ดังนั้นทั้งหมดที่คุณต้องทำคือรักษามูลค่านับว่าใกล้เคียงกับ ศูนย์เป็น - โดยการเข้าสู่ระบบสิ่งที่คุณกิน

เพียงตั้งค่าปริมาณแคลอรี่ของคุณทุกวันกดเริ่มต้นและคุณทำ!

การสูญเสียน้ำหนักได้ไม่ใช่เรื่องง่ายดังนั้น!

**■ การประสานข้อมูล**

KCals นอกจากนี้ยังมีการสำรองข้อมูลและข้อมูลการประสานข้อมูล

ได้อย่างง่ายดายประสานข้อมูลของคุณระหว่างอุปกรณ์หลายและบันทึกกิจกรรมของคุณทุกที่!

เมื่อใดก็ตามที่คุณเพิ่มสิ่งที่ไดอารี่ของคุณหรือปรับปรุงรายละเอียดของคุณ app จะประสานข้อมูลกับอุปกรณ์ทั้งหมดของคุณได้ทันทีว่า

เพื่อให้การประสานเพียงแค่เข้าสู่บัญชีของคุณโดยใช้อุปกรณ์อื่นและ app ที่จะดาวน์โหลดข้อมูลทั้งหมดและประสานทุกอย่างตรงตามที่อุปกรณ์แรก - และแล้วจากเครื่องหนึ่งไปยังอีกในเวลาจริง!

บริการประสานเป็นอิสระได้อย่างรวดเร็วและต้องไม่มีการกำหนดค่า

KCals สามารถใช้ได้ในวันที่ 10 แพลตฟอร์มที่แตกต่างกันดังนั้นเรื่องที่ไม่มีอุปกรณ์ที่คุณมีและคุณจะสามารถเข้าสู่ระบบข้อมูลทั้งหมดของคุณโดยใช้อุปกรณ์ที่คุณชื่นชอบ

ที่จะได้รับความคิดของวิธีการทำงาน KCals เยี่ยมชม Kcals.net และเริ่มต้นทันที จากนั้นต่อมาคุณสามารถส่งข้อมูลกลับไปยังอุปกรณ์มือถือของคุณ!

**■ คุณสมบัติหลัก**

• เวลาจริงเคาน์เตอร์แคลอรี่

• แปลเป็น 40 ภาษา

• มีจำหน่ายใน 10 แพลตฟอร์มที่แตกต่าง

• ทำงานร่วมกับ Facebook

• การสำรองข้อมูลอัตโนมัติและการประสานข้อมูล

• การประเมินจริงของการสูญเสียน้ำหนัก

• แสดงวิธีที่รวดเร็วร่างกายของคุณเผาผลาญแคลอรี่

• ข้อมูลโภชนาการเสร็จสมบูรณ์

• สามารถปรับอัตราส่วนธาตุอาหาร

• มีความยืดหยุ่นปรับแต่งระบบและโปร่งใส

• เครื่องมือค้นหาขั้นสูง

• สถิติเกี่ยวกับปริมาณแคลอรี่

• ฐานข้อมูลขนาดใหญ่ (10,000 รายการ)

• คุณสามารถสำรวจประเภทอาหาร

• เพิ่มอาหารที่กำหนดเองและการออกกำลังกาย

• ที่คั่นรายการที่คุณชื่นชอบ

• รายการที่สามารถแก้ไขได้อย่างเต็มที่

• การปรับปรุงอัตโนมัติ

• วันนี้ของภาพรวม

• จำกัด แคลอรี่ที่ปรับได้ (สมดุลแคลอรี่)

• โหมดวงจร (การบริโภคแคลอรี่ตัวแปร)

**■ ภาพรวมอย่างรวดเร็ว**

KCals ถูกออกแบบมาเพื่อช่วยให้คุณควบคุมการบริโภคแคลอรี่ของคุณ. ไม่ว่าคุณต้องการที่จะรักษาความสูญเสียหรือได้รับน้ำหนักโปรแกรมนี้จะช่วยให้คุณมุ่งเน้นไปที่สิ่งที่สำคัญ: ความสมดุลของแคลอรี่ของคุณ.

ความคิดที่เป็นเรื่องง่าย คุณตั้งค่าเป้าหมายของคุณ (แคลอรี่ประจำวัน) และรักษา “สมดุลย์” ในบริบทของเป้าหมายนี้. โปรแกรมจะแสดงเมื่อคุณได้กินมากเกินไป (ส่วนเกิน) หรือน้อยเกินไป (การขาดดุล).

แคลอรี่จากอาหารจะถูกเพิ่มไว้ในยอดรวม. แคลอรี่เผา(รวมถึงการออกกำลังกาย)จะถูกหักออกจากยอดรวม.

เวลาที่ผ่านไปจะถูกแปลงเป็นแคลอรี่ที่เผา. ดังนั้นความสมดุลของแคลอรี่ของคุณจะลดลงโดยอัตโนมัติตลอดทั้งวัน. คิดในแง่ของการบริโภคน้ำมันเชื้อเพลิง.

ถ้าคุณกินมากเกินไปคุณสามารถชดเชยโดยการออกกำลังกายหรือโดยการรับประทานอาหารน้อยลงในช่วงเวลาถัดไป.

ตรวจสอบโปรไฟล์ของคุณ. มีคุณมีข้อมูลทั้งหมดที่คุณจำเป็นต้องกำหนดปริมาณแคลอรี่ที่เหมาะของคุณ.

–TR

**■ VİDEOYU İZLEYİN -** https://www.youtube.com/watch?v=Px3gXf1GOrQ

KCals Kalori Sayacı kalori alımını kontrol etmek yeni bir yoldur.

App kalori kullanımı gerçek zamanlı olarak gösterir ve bir bakışta KCals size her gün yemek için ne kadar gösterecektir.

KCals çok anlamak kolaydır – bir kalori kronometre gibi çalışır.

• Gıda kalori toplam eklenir.

• Yakılan kalori (spor dahil olmak üzere) toplam düşülecektir.

Böylece o sizin sayacı sıfır olarak mümkün olduğunca-ne yemek günlüğü tarafından yakın olduğunu.

Yani yapmanız gereken hepsi bu Mümkün olduğunca sıfıra yakın kalori sayacı tutmak - Ne yemek giriş yaparak.

Sadece kurulum günlük kalori alımı, basın başlangıç ve bitirdiniz!

Kilo kaybetmek bu kadar kolay olmamıştı!

**■ VERİ SENKRONİZASYONU**

KCals otomatik yedekleme ve veri senkronizasyonu sunuyor.

Eğer günlük bir şey eklemek veya profilinizi güncelleyin zaman, uygulama anında tüm cihazlar arasında bu bilgileri senkronize edecektir.

Senkronizasyonu etkinleştirmek için, sadece başka bir cihaz kullanarak hesabınıza oturum ve uygulama tüm verileri indirmek ve ilk aygıt olarak tam olarak her şeyi senkronize olacak - ve sonra bir cihazdan gerçek zamanlı olarak diğer aygıt için!

Senkronizasyon servisi hızlı, ücretsiz ve hiçbir yapılandırma gerektirir.

KCals farklı kullanılabilir 10 platformlarda, böylece hangi sahip cihaz olursa olsun, en sevdiğiniz cihazı kullanarak tüm bilgileri mümkün günlüğü olacaktır.

Nasıl çalıştığını bir fikir edinmek için, ziyaret Kcals.net ve hemen başlamak. Sonra daha sonra, kolayca mobil cihazınıza geri veri gönderebilirsiniz!

**■ ANA ÖZELLİKLER**

• Gerçek zamanlı kalori sayacı

• 40 dile çevrildi

• Farklı 10 platformlarda mevcuttur

• Facebook ile entegrasyon

• Otomatik yedekleme ve veri senkronizasyonu

• Kilo kaybı gerçekçi tahmin

• Vücudunuzun kalori yakar ne kadar hızlı gösterir

• Komple beslenme bilgileri (makro-besleyiciler)

• Ayarlanabilir makronutrientlerin oranı

• Esnek, özelleştirilebilir ve şeffaf sistem

• Gelişmiş arama motoru

• Kalori tüketimi ile ilgili istatistikler

• Büyük veri tabanı (10.000 + öğe)

• Sen gıda kategorileri tarayabilir

• Özel gıdalar ve egzersizleri ekle

• Imi favori ürün

• Tamamen düzenlenebilir girişleri

• Otomatik Güncelleştirmeler

• Bugünün bakış

• Ayarlanabilir kalori eşiği (kalori dengesi)

• Döngüsel modu (alternatif kalori alımı)

**■ HIZLI GENEL BAKIŞ**

KCals Eğer kalori alımını kontrol yardımcı olmak için tasarlanmıştır. Korumak, kaybetmek veya kilo alımı için bu program hangi konular üzerinde odaklanmanıza yardımcı olacaktır: kalori dengesi.

Fikir basittir. Bir hedef belirleyin (günlük kalori) ve kendinizi bu amaç bağlamında “dengeli” tutmak. Uygulama gösterecektir ne zaman yediğiniz çok fazla (fazla) veya çok az (açık).

Gıda kalori toplam eklenir. Yakılan kalori (spor dahil olmak üzere) toplam düşülecektir.

Geçen süre yakılan kalori dönüştürülür. Yani, kalori dengesi otomatik olarak gün boyunca azalacaktır. Yakıt tüketimi olarak düşünün.

Eğer çok fazla yerseniz, egzersizleri yaparak telafi edebilir ya da önümüzdeki birkaç saat içinde daha az yemek.

Profilinizi kontrol edin. Orada için gerekli tüm bilgileri bulabilirsiniz ideal kalori alımını belirlemek.

–VI

**■ XEM VIDEO -** https://www.youtube.com/watch?v=Px3gXf1GOrQ

KCals Truy Cập Calo là một cách mới để bạn có thể kiểm soát lượng calo của bạn.

Ứng dụng này cho thấy việc sử dụng calo của bạn trong thời gian thực, và trong nháy mắt KCals sẽ cho bạn ăn bao nhiêu mỗi ngày.

KCals là rất dễ dàng để hiểu - nó hoạt động như một calo chronometer.

• Năng lượng từ thức ăn sẽ được thêm vào tổng số.

• Năng lượng đốt cháy (bao gồm cả tập thể dục của bạn) sẽ được trừ vào tổng số.

Vì vậy, tất cả những gì bạn phải làm là giữ cho các truy cập như gần bằng không có thể - bằng cách đăng nhập những gì bạn ăn.

Chỉ cần thiết lập của bạn lượng calo hàng ngày, báo chí bắt đầu, và bạn đã hoàn tất!

Giảm cân chưa bao giờ được dễ dàng như vậy!

**■ DỮ LIỆU ĐỒNG BỘ HÓA**

KCals cũng có tính năng tự động sao lưu và đồng bộ hóa dữ liệu.

Dễ dàng đồng bộ hóa dữ liệu giữa nhiều thiết bị, và ghi lại hoạt động của bạn bất cứ nơi nào!

Bất cứ khi nào bạn thêm một cái gì đó vào nhật ký của bạn, hoặc cập nhật hồ sơ của bạn, ứng dụng sẽ đồng bộ hóa thông tin trên tất cả các thiết bị của bạn ngay lập tức.

Để kích hoạt tính năng đồng bộ hóa, bạn chỉ cần đăng nhập vào tài khoản của bạn bằng cách sử dụng một thiết bị khác, và các ứng dụng sẽ tải về tất cả các dữ liệu và đồng bộ hóa tất cả mọi thứ một cách chính xác như là thiết bị đầu tiên - và sau đó từ một thiết bị khác trong thời gian thực!

Các dịch vụ đồng bộ hóa là miễn phí, nhanh chóng, và không đòi hỏi cấu hình.

KCals có sẵn trên 10 nền tảng khác nhau, vì vậy không có vấn đề thiết bị mà bạn có, bạn sẽ có thể đăng nhập tất cả các thông tin của bạn bằng cách sử dụng thiết bị yêu thích của bạn.

Để có được một ý tưởng về cách KCals làm việc, hãy truy cập Kcals.net và bắt đầu ngay lập tức. Sau đó, sau này, bạn có thể dễ dàng gửi các dữ liệu về thiết bị di động của bạn!

**■ TÍNH NĂNG CHÍNH**

• Truy cập calo thời gian thực

• Được dịch ra 40 ngôn ngữ

• Có 10 nền tảng khác nhau

• Tích hợp với Facebook

• Tự động sao lưu và đồng bộ hóa dữ liệu

• Ước tính thực tế của việc giảm cân

• Hiển thị nhanh như thế nào cơ thể bạn đốt cháy calo

• Toàn bộ thông tin dinh dưỡng

• Tỷ lệ chất dinh dưỡng điều chỉnh

• Linh hoạt, tùy biến, và trong suốt hệ thống

• Công cụ tìm kiếm nâng cao

• Thống kê về mức tiêu thụ calo

• Cơ sở dữ liệu lớn (10.000+ sản phẩm)

• Bạn có thể duyệt danh mục thực phẩm

• Thêm các loại thực phẩm tùy chỉnh và bài tập

• Đánh dấu các mục yêu thích của bạn

• Hoàn toàn có thể chỉnh sửa các mục

• Tự động cập nhật

• Tổng quan của ngày hôm nay

• Ngưỡng calo có thể điều chỉnh (cân bằng calo)

• Chế độ vòng (xen kẽ lượng calo)

**■ TỔNG QUAN NHANH CHÓNG**

KCals được thiết kế để giúp bạn kiểm soát lượng calo của bạn. Cho dù bạn muốn duy trì, giảm hoặc tăng cân, ứng dụng này sẽ giúp bạn tập trung vào những gì là quan trọng: số dư lượng calo của bạn.

Mục đích là đơn giản. Đặt ra mục tiêu (calo hàng ngày) và duy trì “cân bằng” trong bối cảnh của mục tiêu này. Các ứng dụng sẽ cho biết khi bạn đã ăn quá nhiều (dư thừa), hoặc quá ít (thâm hụt).

Calo từ thức ăn sẽ được thêm vào tổng số. Calo bị đốt cháy (bao gồm cả tập thể dục) sẽ được trừ vào tổng số.

Thời gian trôi qua được chuyển thành calo bị đốt cháy. Do đó, số dư bằng calo của bạn sẽ được giảm xuống tự động suốt cả ngày. Hãy suy nghĩ về nó trong điều kiện tiêu thụ nhiên liệu.

Nếu bạn ăn quá nhiều, bạn có thể bù đắp bằng cách làm bài tập hoặc ăn ít trong vài giờ tới.

Kiểm tra hồ sơ của bạn. Ở đó bạn sẽ tìm thấy tất cả các thông tin cần thiết để xác định lượng calo lý tưởng của bạn.

–ZH

**■ 看视频** - https://www.youtube.com/watch?v=Px3gXf1GOrQ

KCals卡路里计数器是一个新的方法来控制你的卡路里摄入量。

这个应用程序显示了你的卡路里消耗量的实时和一目了然KCals会告诉你吃多少每一天。

KCals是很容易理解的 - 它的工作原理就像一个卡路里天文台表。

• 从食物的卡路里将添加到总。

• 消耗的热量（包括运动）会从总数中减去。

因此，所有你需要做的就是保持计数器接近零越好 - 通过记录你吃什么。

只需设置你每日摄取的热量，按启动键，就大功告成了！

减肥从来就不是那么容易了！

**■ 数据同步**

KCals还具有自动备份和数据同步。

轻松同步您多个设备之间的数据和记录您的活动在任何地方 ！

每当你将东西添加到你的日记，或更新您的配置文件，应用程序将立即同步该信息。

若要启用同步，只需登录到您的帐户使用另一台设备和应用程序将下载所有数据和同步一切一模一样的第一个设备 — ，然后从一个设备到另一个在真正的时间 ！

同步服务是免费的，速度快，无需配置。

KCals是在 10 个不同平台上可用，所以无论你有何种设备，您将能够记录所有你的信息 用你喜欢的设备。

要了解 KCals是如何工作的访问 Kcals.net，并马上开始。然后稍后您可以轻松地将数据发送回您的移动设备！

**■ 主要特点**

• 实时卡路里计数器

• 翻译成40种语言

• 可在10个不同的平台

• 与Facebook的整合

• 自动备份和数据同步

• 减肥现实估计

• 显示你的身体如何快速燃烧卡路里

• 完整的营养信息

• 可调节营养素比例

• 灵活的，可定制的，透明的制度

• 先进的搜索引擎

• 热量消耗的统计数字

• 庞大的数据库（超过10,000项）

• 可浏览的食品类别

• 添加自定义的食品和演习

• 书签您最喜爱的项目

• 完全可编辑的条目

• 自动更新

• 今天的概述

• 可调节热量阈值（热量平衡）

• 回圈模式（交替的卡路里摄入量）

**■ 快速概览**

KCals 旨在帮助您控制您的卡路里摄入量。 无论你是想保持，失去或体重增加，这个应用程序将帮助你专注于什么是重要的：你的热量平衡。

这个想法很简单。设定一个目标（每日的卡路里）并保持“均衡”的这一目标。 卡路里计数器指示当你吃得太多（多余的）或太少（赤字）。

从食物的卡路里将添加到总。 消耗的热量（包括运动）会从总数中减去。

经过时间被转换成热量消耗。 因此，你的热量平衡将被自动全天减少。 认为它在油耗方面。

如果你吃得太多，你可以通过做练习补偿,或进食少在接下来的几个小时。

请检查您的轮廓 。 那里您会发现所有的信息需要确定你的理想的卡路里摄取量。

–ZT

**■ 看視頻** - https://www.youtube.com/watch?v=Px3gXf1GOrQ

KCals卡路里計數器是一個新的方法來控制你的卡路里攝入量。

這個應用程式顯示了你的卡路里消耗量的即時和一目了然KCals會告訴你吃多少每一天。

KCals是很容易理解的 - 它的工作原理就像一個卡路里天文臺表。

1-從食物的卡路里將添加到總。

2-消耗的熱量（包括運動）會從總數中減去。

因此，所有你需要做的就是保持計數器接近零越好 - 通過記錄你吃什麼。

只需設置你每日攝取的熱量，按啟動鍵，就大功告成了！

減肥從來就不是那麼容易了！

**■** 資料同步

KCals 還具有自動備份和資料同步。

輕鬆同步您多個設備之間的資料和記錄您的活動在任何地方 ！

每當你將東西添加到你的日記，或更新您的設定檔，應用程式將立即同步該資訊。

若要啟用同步，只需登錄到您的帳戶使用另一台設備和應用程式將下載所有資料和同步一切一模一樣的第一個設備 — ，然後從一個設備到另一個在真正的時間 ！

同步服務是免費的，速度快，無需配置。

KCals 是在 10 個不同平臺上可用，所以無論你有何種設備，您將能夠記錄所有你的資訊 用你喜歡的設備。

要瞭解 KCals 是如何工作的訪問 Kcals.net，並馬上開始。然後稍後您可以輕鬆地將資料發送回您的行動裝置！

**■ 主要特點**

• 即時卡路里計數器

• 翻譯成40種語言

• 可在10個不同的平臺

• 與Facebook的整合

• 自動備份和資料同步

• 減肥現實估計

• 顯示你的身體如何快速燃燒卡路里

• 完整的營養資訊

• 可調節營養素比例

• 靈活的，可定制的，透明的制度

• 先進的搜尋引擎

• 熱量消耗的統計數字

• 龐大的資料庫（超過10,000項）

• 可流覽的食品類別

• 添加自訂的食品和演習

• 書簽您最喜愛的專案

• 完全可編輯的條目

• 自動更新

• 今天的概述

• 可調節熱量閾值（熱量平衡）

• 回圈模式（交替的卡路里攝入量）

**■ 快速概覽**

KCals 旨在説明您控制您的卡路里攝入量。 無論你是想保持，失去或體重增加，這個應用程式將説明你專注于什麼是重要的：你的熱量平衡。

這個想法很簡單。設定一個目標（每日的卡路里）並保持「均衡」的這一目標。 卡路里計數器指示當你吃得太多（多餘的）或太少（赤字）。

從食物的卡路里將添加到總。 消耗的熱量（包括運動）會從總數中減去。

經過時間被轉換成熱量消耗。 因此，你的熱量平衡將被自動全天減少。 認為它在油耗方面。

如果你吃得太多，你可以通過做練習補償,或進食少在接下來的幾個小時。

請檢查您的輪廓 。 那裡您會發現所有的資訊需要確定你的理想的卡路里攝取量。