–ENG♣**■** ♠**■** ◘► ☺

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

Losing weight has never been so easy!

**■ DATA SYNCHRONIZATION**

KCals 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.

KCals 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 KCals 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**

**ANDROID**

**https://play.google.com/store/apps/details?id=com.cancian.kcals**

**\*\*\***

**IOS**

**https://itunes.apple.com/app/id732382802**

**\*\*\***

**WINDOWS 8**

**http://apps.microsoft.com/windows/en-us/app/kcals/27631189-ce9d-444e-a46b-31b8f294f14e**

**\*\*\***

**WINDOWS PHONE**

**http://www.windowsphone.com/en-us/store/app/kcals/9cfeccf8-a0dd-43ca-b104-34aed9ae0d3e**

**\*\*\***

**MAC OS X**

**https://itunes.apple.com/app/id898749118**

**\*\*\***

**FIREFOX OS**

**https://marketplace.firefox.com/app/kcals**

**\*\*\***

**BLACKBERRY**

**http://appworld.blackberry.com/webstore/content/59937667**

**\*\*\***

**CHROME OS**

**https://chrome.google.com/webstore/detail/kcals-calorie-counter/ipifmjfbmblepifflinikiiboakalboc**

**\*\*\***

**AMAZON FIRE OS**

**http://www.amazon.com/Kcals-net-KCals-Calorie-Counter/dp/B00NDSQIHK**

■ KCals Calorie Counter is a cross-platform real-time weight loss framework based on HTML5 (Apache Cordova).

■ Website - <http://kcals.net>

■ Video - <http://www.youtube.com/watch?v=Px3gXf1GOrQ>

■ Developed by André Cancian ([cancian@kcals.net](mailto:cancian@kcals.net))

–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.

• 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.

---------------------------------

■ KCals Calorie Counter is a cross-platform real-time weight loss framework based on HTML5 (Apache Cordova).

■ Website - http://kcals.net

■ Video - http://www.youtube.com/watch?v=Px3gXf1GOrQ

■ Developed by André Cancian (cancian@kcals.net)

–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.

• 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.

---------------------------------

■ KCals Calorie Counter is a cross-platform real-time weight loss framework based on HTML5 (Apache Cordova).

■ Website - http://kcals.net

■ Video - http://www.youtube.com/watch?v=Px3gXf1GOrQ

■ Developed by André Cancian (cancian@kcals.net)

–AR

KCals عداد السعرات الحرارية هي وسيلة جديدة بالنسبة لك للسيطرة على السعرات الحرارية الخاصة بك.

ويظهر التطبيق استخدام السعرات الحرارية في الوقت الحقيقي، وبلمحة سريعة KCals سوف تظهر لك كم أن يأكل كل يوم.

KCals من السهل جدا أن نفهم - يعمل وكأنه الكرونومتر السعرات الحرارية.

• السعرات الحرارية من الغذاء سوف تضاف إلى المجموع.

• السعرات الحرارية التي تحرق (بما في ذلك ممارسة) سوف يكون مطروحاً من المجموع.

السعرات الحرارية من الغذاء سوف تضاف إلى المجموع. السعرات الحرارية التي تحرق (بما في ذلك ممارسة) سوف يكون مطروحاً من المجموع.

لذلك كل ما عليك القيام به هو الحفاظ على العداد أقرب إلى الصفر قدر الإمكان - من خلال تسجيل ما تأكله.

الإعداد عادل بك من السعرات الحرارية اليومية، بداية الصحافة، والانتهاء من ذلك!

فقدان الوزن لم يكن أبدا من السهل جدا!

**■ تزامن البيانات**

كما تحتوي KCals النسخ الاحتياطي التلقائي ومزامنة البيانات.

مزامنة البيانات بسهولة بين أجهزة متعددة، وتسجيل الأنشطة الخاصة بك في أي مكان!

كلما أضفت شيئا إلى اليوميات الخاصة بك، أو تحديث ملف التعريف الخاص بك، وسوف التطبيق مزامنة تلك المعلومات عبر جميع الأجهزة الخاصة بك على الفور.

لتمكين التزامن، ببساطة تسجيل الدخول إلى الحساب الخاص بك باستخدام جهاز آخر، وسوف التطبيق تحميل جميع بيانات ومزامنة كل شيء تماما كما الجهاز الأول - ثم من جهاز واحد إلى آخر في الوقت الحقيقي!

خدمة تزامن مجانية وسريعة، وتتطلب أي تكوين.

KCals متاح في 10 منصات مختلفة، وذلك بغض النظر عن الجهاز الذي لديك، وسوف تكون قادرة السجل جميع المعلومات الخاصة بك باستخدام جهاز المفضلة لديك.

للحصول على فكرة عن كيفية عمل KCals، زيارة Kcals.net وتبدأ على الفور. ثم في وقت لاحق، يمكنك بسهولة إرسال البيانات إلى الجهاز المحمول الخاص بك!

**■ المميزات الرئيسية**

• في الوقت الحقيقي عداد السعرات الحرارية (أي تطبيق آخر يفعل ذلك!)

• ترجمت إلى 40 لغة

• متوفر في 10 منصات مختلفة (بما في ذلك إصدار ويب مجاناً)

• التكامل مع الفيسبوك

• النسخ الاحتياطي التلقائي ومزامنة البيانات (الأجهزة متعددة)

• تقدير واقعي لفقدان الوزن

• يظهر مدى سرعة جسمك يحرق السعرات الحرارية

• معلومات التغذية كاملة (المغذيات الكبيرة)

• نسبة المغذيات الكبيرة قابل للتعديل

• نظام مرن، قابل للتعديل، وشفافة (كنت في السيطرة)

• محرك البحث المتقدم

• إحصائيات عن استهلاك السعرات الحرارية

• قاعدة بيانات ضخمة (10،000 + البنود)

• فئات الطعام للتصفح

• إضافة الأطعمة المخصصة وتمارين

• المرجعية العناصر المفضلة لديك

• مداخل للتحرير بالكامل

• التحديثات التلقائية

• نظرة عامة لهذا اليوم

• قابل للتعديل من السعرات الحرارية عتبة (توازن السعرات الحرارية)

• وضع دوري (التناوب السعرات الحرارية)

**■ محة سريعة**

KCals صمم لمساعدتك على التحكم في السعرات الحرارية الخاصة بك. ما إذا كان الحفاظ على أو إنقاص أو زيادة الوزن، هذا البرنامج سوف تساعدك على التركيز على ما يهم: توازن السعرات الحرارية.

الفكرة بسيطة. تحديد هدف (السعرات الحرارية اليومية) والحفاظ على نفسك “متوازن” في سياق هذا الهدف. سيشير التطبيق عندما كنت قد أكلت أكثر من اللازم (فائض)، أو القليل جدا (العجز).

السعرات الحرارية من الغذاء سوف تضاف إلى المجموع. السعرات الحرارية التي تحرق (بما في ذلك ممارسة) سوف يكون مطروحاً من المجموع.

سيتم تحويل التطبيق الوقت المنقضي في حرق السعرات الحرارية. وبالتالي توازن السعرات الحرارية الخاصة بك سوف تنخفض طوال اليوم. التفكير في الأمر كوقود تنفق.

إذا كنت وجبة دسمة، يمكنك تعويض من خلال ممارسة أو تناول كميات أقل في الساعات التالية.

تحقق ملفك الشخصي. هناك ستجد كل المعلومات التي تحتاجها لتحديد السعرات الحرارية المثالي.

---------------------------------

■ KCals Calorie Counter is a cross-platform real-time weight loss framework based on HTML5 (Apache Cordova).

■ Website - http://kcals.net

■ Video - http://www.youtube.com/watch?v=Px3gXf1GOrQ

■ Developed by André Cancian (cancian@kcals.net)

–BG

KCals Калории Брояч е нов начин, за да управлявате вашия калориен прием.

Приложението показва вашата употреба на калории в реално време, както и с един поглед KCals ще ви покаже колко да ядат всеки ден.

KCals е много лесно да се разбере - тя работи като калории хронометър.

• Калории от храна ще бъдат добавени към общата сума.

• Калории изгаряте (включително упражнение) ще се изважда от общата сума.

Така че всичко, което трябва да направите, е да се запази на тезгяха близо до нула е възможно - като влезете това, което ядеш.

Просто настройка на вашия дневен прием на калории, натиснете старт, и сте готови!

Загубата на тегло никога не е било толкова лесно!

**■ Синхронизация на данни**

KCals разполага автоматично архивиране и синхронизиране на данни.

Лесно синхронизирате данни между няколко устройства и запишете вашите дейности навсякъде!

Всеки път, когато добавите нещо към дневника си, или да актуализирате профила си, приложението ще се синхронизира тази информация във всички ваши устройства мигновено.

За да се даде възможност за синхронизация, просто влезте в профила си като използвате друго устройство, и приложението ще изтегли всички данни и да синхронизирате всичко точно като първо устройство - и след това от едно устройство на друго в реално време!

Услугата синхронизация е безплатно, бързо и не се нуждае от конфигуриране.

KCals е достъпно на 10 различни платформи, така че няма значение кое устройство имате, вие ще бъдете в състояние дневника всички на вашата информация с помощта на любимия си устройство.

За да получите представа за това как работи KCals, посетете Kcals.net и да започнете веднага. След това по-късно, можете лесно да изпратите данните обратно към вашето мобилно устройство!

**■ ОСНОВНИ ХАРАКТЕРИСТИКИ**

• В реално време калории брояч (не друго приложение прави това!)

• Преведен на 40 езика

• Предлага се в 10 различни платформи (включително безплатен уеб версия)

• Интеграция с Facebook

• Автоматично архивиране и синхронизиране на данни (няколко устройства)

• Реалистична оценка на загуба на тегло

• Показва колко бързо тялото ви изгаря калории

• Пълна информация за хранителната стойност (макроелементи)

• Регулируем съотношение макрохранително

• Гъвкава, адаптивни и прозрачна система (вие сте в контрола)

• Разширено търсене на двигателя

• Статистически данни за консумация на калории

• Огромна база данни (10 000 + статии)

• Категории Browse хранителни

• Добавяне на персонализирани храни и упражнения

• Маркер любимите си предмети

• Напълно редактируеми записи

• Автоматични актуализации

• Днешният преглед

• Регулируем праг на калории (калориен баланс)

• Цикличен режим (редуващи се приема на калории)

**■ БЪРЗ ПРЕГЛЕД**

KCals е предназначена да ви помогне да контролирате приема на калории. Независимо дали искате да се поддържа, губят, или наддаване на тегло, това приложение ще ви помогне да се фокусирате върху това, което е важно: Вашия калориен баланс.

Идеята е проста. Определете един гол (дневни калории) и да поддържа себе си “уравновесен” в рамките на тази цел. Броячът на калории ще покаже, когато сте яли прекалено много (излишък), или твърде малко (дефицит).

Калории от храна ще бъдат добавени към общата сума. Калории изгаряте (включително упражнение) ще се изважда от общата сума.

Изминалото време се превръща в изгорените калории. Ето защо, вашия калориен баланс ще намалее пасивно през целия ден. Мислете за това като гориво използване.

Ако преяждаме, можете да компенсирате, като направите упражнения, или от ядене на по-малко през следващите часове.

Проверете вашия профил. Там ще намерите цялата информация, която трябва да определи своята идеална калориен прием.

---------------------------------

■ KCals Calorie Counter is a cross-platform real-time weight loss framework based on HTML5 (Apache Cordova).

■ Website - http://kcals.net

■ Video - http://www.youtube.com/watch?v=Px3gXf1GOrQ

■ Developed by André Cancian (cancian@kcals.net)

–CA

KCals Comptador de Calories és una nova forma per tu per controlar la ingesta de calories.

L'aplicació mostra l'ús de calories en temps real - i d'un cop d'ull KCals mostrarà quant menja cada dia.

KCals és molt fàcil d'entendre - funciona com un cronòmetre de calories.

• Calories dels aliments s'afegiran a la total.

• Calories cremades (incloent-hi el seu exercici) es descomptarà del total.

Així que tot el que has de fer és mantenir el comptador tan a prop de zero com sigui possible - utilitzant el que menges.

Tan sols configureu la ingesta diària de calories, premsa començament, i llest!

Baixar de pes mai ha estat tan fàcil!

**■ SINCRONITZACIÓ DE DADES**

KCals també compta amb còpia de seguretat automàtica i sincronització de dades.

Fàcilment sincronitzeu les dades entre múltiples dispositius, i registrar les seves activitats en qualsevol lloc!

Sempre que afegeixi alguna cosa al seu diari, o actualitzar el teu perfil, l'aplicació va a sincronitzar aquesta informació a través de tots els seus dispositius de manera instantània.

Per activar la sincronització, simplement entreu al vostre compte mitjançant un altre dispositiu, i l'app descarregarà totes les dades i sincronitzar tot exactament com el primer mecanisme – i després des d'un dispositiu a un altre en temps real!

El servei de sincronització és gratuït, ràpid i requereix cap configuració.

KCals està disponible en 10 diferents plataformes, així no importa quin dispositiu vostè té, vostè podrà registrar les dades utilitzant el dispositiu preferit.

Per tenir una idea de com funciona la KCals, visiteu Kcals.net i començar immediatament. Llavors, vostè pot fàcilment enviar les dades tornar al teu dispositiu mòbil!

**■ CARACTERÍSTIQUES PRINCIPALS**

• Comptador de calories en temps real (sense cap altra app fa això!)

• Traduït a 40 idiomes

• Disponible en 10 plataformes diferents (incloent web)

• Integració amb Facebook

• Còpia de seguretat automàtica i la sincronització de dades (diversos dispositius)

• Estimació de la pèrdua de pes realista

• Mostra la rapidesa amb que el cos crema calories

• Informació nutricional integral (macronutrients)

• Sistema flexible, personalitzable i transparent (vostè està en control)

• Cercador Avançat

• Estadístiques de la ingesta de calories

• Enorme base de dades (10.000 + articles)

• Categories d'aliments podeu navegar pel

• Afegir els aliments i exercicis personalitzats

• Afegir a favorits teus articles preferits

• Entrades completament editable

• Actualitzacions automàtiques

• Veure d'avui

• Llindar de calories ajustable

• Modalitat cíclic (consum de calories altern)

**■ SINOPSI RÀPIDA**

KCals està dissenyat per ajudar a controlar la seva ingesta de calories. Si vostè vol mantenir, perdre o guanyar pes, aquest app l’ajudarà a mantenir enfocat en el que és important: el seu balanç calòric.

La idea és simple. Fixar un objectiu (calories diàries) i quedar-se “equilibrat” dins d’aquest objectiu. El comptador de calories indicarà quan vostè menjar massa (excés) o molt poc (dèficit).

Calories dels aliments s’afegiran a la total. Calories cremades (incloent-hi exercicis) es descomptarà del total.

El temps transcorregut és convertida en calories cremades. Per tant, el seu balanç calòric disminuirà de forma passiva durant tot el dia. Penseu en això com l’ús de combustible.

Si vostè menjar en excés, pot compensar fent exercicis o menjant menys en les hores posteriors.

Revisi el seu perfil. Allà podreu trobar tota la informació que necessita per definir la seva ingesta de calories ideal.

---------------------------------

■ KCals Calorie Counter is a cross-platform real-time weight loss framework based on HTML5 (Apache Cordova).

■ Website - http://kcals.net

■ Video - http://www.youtube.com/watch?v=Px3gXf1GOrQ

■ Developed by André Cancian (cancian@kcals.net)

–CS

KCals Počítadlo Kalorií je nový způsob, jak ovládat svůj příjem kalorií.

Aplikace zobrazuje spotřebu kalorií v reálném čase, a na první pohled KCals vám ukáže jak moc jíst každý den.

KCals je velmi snadné pochopit - funguje to jako kalorií chronometr.

• Kalorie z potravin bude přidána k celkové.

• Spálené kalorie (včetně vašeho cvičení), bude odečtena od celkové částky.

Takže vše, co musíte udělat, je, aby čítač co nejblíže k nule, jak je to možné - pomocí to, co jíte.

Stačí nastavit váš denní příjem kalorií, stiskněte tlačítko start, a máte hotovo!

Zhubnout nebylo nikdy tak snadné!

**■ SYNCHRONIZACE DAT**

KCals také obsahuje automatické zálohování a datové synchronizace.

Snadno synchronizovat data mezi několika zařízeními a nahrávat vaše aktivity kdekoli!

Kdykoliv se přidat něco do svého deníku, nebo aktualizovat svůj profil, bude aplikace synchronizovat tyto informace napříč všemi vašimi zařízeními okamžitě.

Chcete-li povolit synchronizaci, stačí se přihlásit do svého účtu na jiném zařízení a aplikace stáhne všechna data a synchronizovat vše přesně tak, jak na první zařízení - a pak z jednoho zařízení do druhého v reálném čase!

Služba synchronizace je zdarma, rychlý a nevyžaduje žádnou konfiguraci.

KCals je k dispozici na 10 různých platformách, takže bez ohledu na to, jaké zařízení máte, budete moci log všech informací pomocí oblíbeného zařízení.

Chcete-li získat představu o tom, jak KCals funguje, navštivte Kcals.net a začněte hned. Pak o něco později, můžete snadno odeslat data zpět do svého mobilního zařízení!

**■ HLAVNÍ RYSY**

• Reálném čase počítadlo kalorií (žádná jiná aplikace to dělá!)

• Přeloženo do 40 jazyků

• K dispozici v 10 různých platformách (včetně internetu)

• Integrace se s Facebook účtem

• Automatické zálohování a synchronizaci dat (více zařízení)

• Realistická váha odhadem ztrát

• Ukazuje, jak rychle se vaše tělo spaluje kalorie

• Komplexní nutriční informace (macronutrients)

• Flexibilní přizpůsobitelný a transparentní systém (jste v ovládání)

• Pokročilé vyhledávač

• Statistika příjmu kalorií

• Rozsáhlá databáze (10.000 + položek)

• Kategorie které lze procházet potravin

• Přidejte vlastní potraviny a cvičení

• Záložky své oblíbené položky

• Plně editovatelné položky

• Automatické aktualizace

• Dnešní přehled

• Nastavitelný kalorií práh

• Cyklický režim (střídání příjem kalorií)

**■ RYCHLÝ PŘEHLED**

KCals je navržen tak, aby vám pomůže kontrolovat svůj příjem kalorií. Ať už si chcete udržet, ztratit, nebo přibírání na váze, bude tato aplikace vám pomůže soustředit se na to, co je důležité: váš kalorický zůstatek.

Myšlenka je jednoduchá. Nastavte cíl (denních kalorií) a zůstaň “vyvážený” v kontextu tohoto cíle. Aplikace bude ukazovat, když jste jedli příliš mnoho (přebytek), nebo příliš málo (deficit).

Kalorií z potravin, bude přidána k celkové. Spálených kalorií (včetně cvičení) bude odečtena z celkové částky.

Uplynulý čas je převeden do spálených kalorií. Proto bude váš kalorický zůstatek se automaticky sníží po celý den. Myslete na to, pokud jde o spotřebu paliva.

Pokud se přejídat, můžete kompenzovat tím, že dělá cvičení nebo tím, že jí méně během příštích několika hodin.

Zkontrolujte svůj profil. Zde najdete všechny informace potřebné k definování optimální příjem kalorií.

---------------------------------

■ KCals Calorie Counter is a cross-platform real-time weight loss framework based on HTML5 (Apache Cordova).

■ Website - http://kcals.net

■ Video - http://www.youtube.com/watch?v=Px3gXf1GOrQ

■ Developed by André Cancian (cancian@kcals.net)

–DA

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.

---------------------------------

■ KCals Calorie Counter is a cross-platform real-time weight loss framework based on HTML5 (Apache Cordova).

■ Website - http://kcals.net

■ Video - http://www.youtube.com/watch?v=Px3gXf1GOrQ

■ Developed by André Cancian (cancian@kcals.net)

–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.

• 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.

---------------------------------

■ KCals Calorie Counter is a cross-platform real-time weight loss framework based on HTML5 (Apache Cordova).

■ Website - http://kcals.net

■ Video - http://www.youtube.com/watch?v=Px3gXf1GOrQ

■ Developed by André Cancian (cancian@kcals.net)

–EL

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.

---------------------------------

■ KCals Calorie Counter is a cross-platform real-time weight loss framework based on HTML5 (Apache Cordova).

■ Website - http://kcals.net

■ Video - http://www.youtube.com/watch?v=Px3gXf1GOrQ

■ Developed by André Cancian (cancian@kcals.net)

–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.

• 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.

---------------------------------

■ KCals Calorie Counter is a cross-platform real-time weight loss framework based on HTML5 (Apache Cordova).

■ Website - http://kcals.net

■ Video - http://www.youtube.com/watch?v=Px3gXf1GOrQ

■ Developed by André Cancian (cancian@kcals.net)

–ET

KCals Kalorikulu on uus viis, kuidas saate kontrollida oma kalorite tarbimist.

Rakendus näitab kalorite kasutamist reaalajas, ja lühidalt KCals näitan sulle, kui palju süüa iga päev.

KCals on väga lihtne aru saada - see toimib nagu kalorite stopperiga.

• Kaloreid toit lisatakse kokku.

• Põletatud kalorid (sh treeningu) saab maha arvata kogu.

Nii et kõik, mida sa pead tegema, on hoida loenduri nulli lähedale kui võimalik - kasutades seda, mida sa sööd.

Lihtsalt setup oma päevase kalorite omastamist, vajuta start ja sa oled teinud!

Kehakaalu pole kunagi olnud nii lihtne!

**■ ANDMETE SÜNKROONIMINE**

KCals ka automaatne varundamise ja andmete sünkroniseerimine.

Lihtsalt sünkroonida teie andmed erinevaid seadmeid ning registreerivad oma tegevuses kõikjal!

Kui sa lisada midagi oma päevikusse või uuendada oma profiili, app sünkroniseerib selle teabe kõigi oma seadmete koheselt.

Sünkroniseerimiseks, lihtsalt oma kontole sisse logida teise seadmega, ning rakendus alla laadida kõik andmed ja sünkroonida kõik täpselt nii, nagu esimene seade - ja siis ühest seadmest teise reaalajas!

Sünkroniseerimise teenus on tasuta, kiire ja ei nõua konfiguratsiooni.

KCals on saadaval 10 erinevat platvormid, et ükskõik mis seade sul on, siis saab samamoodi kõik oma andmed, kasutades oma lemmik seade.

Et saada aimu, kuidas KCals töötab külastage Kcals.net ja alustada kohe. Siis hiljem, saate hõlpsalt saata andmed tagasi oma mobiilseadme!

**■ PÕHIJOONED**

• Reaalajas kalorikulu (pole teistele app teeb seda!)

• Tõlgitud 40 keelde

• Saadaval 10 erinevate platvormide (sh veebis)

• Integratsioon Facebook

• Automaatne backup ja andmete sünkroniseerimine (mitu seadet)

• Realistlik kaalulangus hinnang

• Näitab, kui kiiresti keha põletab kaloreid

• Põhjalik toitumisalase teabe (makrotoitainete)

• Reguleeritav makrotoitainete suhe

• Paindlik, kohandatav ja läbipaistva süsteemi (Sul on kontrolli)

• Advanced Search Engine

• Kalorite tarbimine statistika

• Suur andmebaas (10,000 + toodet)

• Sirvitavad toiduainete kategooriate

• Lisa kohandatud toidud ja harjutused

• Järjehoidja oma lemmik teemad

• Täielikult muudetav kanded

• Automaatsed uuendused

• Tänane ülevaade

• Reguleeritav kalorite künnis (kalorite bilanss)

• Tsükliline mode (vahelduv kalorite tarbimine)

**■ KIIRÜLEVAADE**

KCals eesmärk on aidata teil kontrollida oma kalorite tarbimist. Kas soovite, et hoida, kaotada või kaalutõus, see app aitab teil püsida keskendunud mis loeb: kalorite bilanss.

Idee on lihtne. Määratle eesmärk (kaloritest) ja hoida ennast “tasakaalustatud” raames selle eesmärgi. App näitab, millal olete söönud liiga palju (liigne), või liiga vähe (puudujääk).

Toit kaloreid lisatakse kogusummast. Põletatud kaloreid (sh harjutusi) lahutatakse kokku.

Kulunud aeg teisendatakse põletatud kaloreid. Nii kalorite tasakaalu automaatselt vähendada üle päeva. Mõtle seda kütusena kasutada.

Kui sa sööd liiga palju, võite võib kompenseerida, treenimist või süüa vähem järgneva tunni jooksul.

Kontrolli oma profiili. Sealt leiad kõik andmed, mida on vaja, et määratleda teie ideaalne kalorite omastamist.

---------------------------------

■ KCals Calorie Counter is a cross-platform real-time weight loss framework based on HTML5 (Apache Cordova).

■ Website - http://kcals.net

■ Video - http://www.youtube.com/watch?v=Px3gXf1GOrQ

■ Developed by André Cancian (cancian@kcals.net)

–FA

KCals کالری مبارزه یک راه جدید را برای شما به کنترل مقدار کالری مصرفی خود.

برنامه را نشان می دهد استفاده از کالری مصرفی خود را در زمان واقعی، و در یک نگاه KCals نشان می دهد که شما چقدر به خوردن هر روز.

KCals بسیار آسان است به درک--با این نسخهها کار مانند زمان سنج کالری است.

• کالری از غذا به کل اضافه خواهد شد.

• کالری سوزانده (از جمله ورزش شما) از کل كسر خواهد گرديد.

بنابراین تمام که شما باید انجام دهید حفظ شمارنده به صفر ممکن است - با استفاده از آنچه که می خورید.

راه اندازی فقط مصرف کالری روزانه خود را، شروع به مطبوعات، و شما انجام می شود!

از دست دادن وزن است هرگز به این!

**■ هماهنگ سازی داده ها**

KCals همچنین ویژگی های پشتیبان گیری خودکار و هماهنگ سازی داده ها.

به راحتی اطلاعات خود را همگام سازی بین دستگاه های متعدد، و در هر نقطه ضبط فعالیت های خود را!

هر زمان که شما چیزی اضافه به دفتر خاطرات خود را، و یا به روز رسانی مشخصات خود را، این برنامه خواهد شد که اطلاعات در تمام دستگاه های خود را بلافاصله همگام.

برای فعال کردن هماهنگ سازی، به سادگی به حساب خود وارد شوید و با استفاده از یک دستگاه دیگر، و این برنامه تمام داده های دانلود و همگام سازی همه چیز را دقیقا به عنوان دستگاه اول - از یک دستگاه به دستگاه دیگر در زمان واقعی و سپس!

خدمات هماهنگ سازی رایگان، سریع، و بدون نیاز به تنظیمات.

KCals موجود در سیستم عامل های مختلف 10 است، بنابراین مهم نیست که دستگاه شما، شما قادر خواهد بود ورود تمام اطلاعات خود را با استفاده از دستگاه مورد علاقه خود را.

برای گرفتن ایده از نحوه کار KCals، بازدید Kcals.net و شروع به سمت راست دور. سپس بعد از آن، شما به راحتی می توانید ارسال اطلاعات به تلفن همراه شما!

**■ مروری سریع**

• زمان واقعی کالری ضد (بدون برنامه های دیگر می کند که!)

• ترجمه شده به 40 زبان

• موجود در 10 سیستم عامل های مختلف (از جمله وب)

• ادغام با فیس بوک

• پشتیبان گیری خودکار و هماهنگ سازی داده ها (دستگاه های متعدد)

• برآورد از دست دادن وزن واقع گرایانه

• نشان می دهد کالری بدن شما با چه سرعتی می سوزد

• اطلاعات جامع تغذیه (درشت مغذی ها)

• قابلیت تنظیم مغذي نسبت

• سیستم های شفاف و قابل انعطاف

• موتور جستجوی پیشرفته

• آمار مصرف کالری

• پایگاه داده های بزرگ (10.000 مورد +)

• مقوله غذا های قابل جستجو

• اضافه کردن غذاهای سفارشی و ورزش

• چوب الف آیتم های مورد علاقه خود را

• ورودی ها به طور کامل قابل ویرایش

• به روز رسانی خودکار

• بررسی اجمالی امروز است.

• قابلیت تنظیم آستانه کالری (کالری تعادل)

• حالت چرخهای (متناوب مصرف کالری)

**■ مشخصات اصلی**

KCals طراحی شده است برای کمک به شما در کنترل کالری مصرفی خود را. این که آیا برای حفظ، از دست دادن یا به دست آوردن وزن، این برنامه به شما کمک خواهد تا در آنچه اهمیت تمرکز: کالری موجودی.

ایده ساده است. تنظیم یک هدف (کالری روزانه)، و اقامت “متعادل” در این هدف. کالری مبارزه نشان می دهد زمانی که شما بیش از حد مصرف کرده اید (مازاد) و یا بیش از حد کم (کمبود).

کالری از مواد غذایی را به کل اضافه شده است. کالری های سوخته شده (از جمله ورزش) را از کل کسر خواهد شد.

زمان سپری شده به کالری سوخته تبدیل شده است. بنابراین، تعادل کالری مصرفی خود را به طور خودکار در طول روز کاهش می یابد. فکر می کنم از آن را به عنوان مصرف سوخت.

اگر شما پر خوردن شما می توانید با انجام تمرینات جبران کند یا با خوردن کمتر در طول ساعت آینده.

مشخصات خود را بررسی کنید. وجود دارد شما می توانید تمام اطلاعات شما نیاز به تعیین ایده آل کالری مصرفی خود را.

---------------------------------

■ KCals Calorie Counter is a cross-platform real-time weight loss framework based on HTML5 (Apache Cordova).

■ Website - http://kcals.net

■ Video - http://www.youtube.com/watch?v=Px3gXf1GOrQ

■ Developed by André Cancian (cancian@kcals.net)

–FI

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

• 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.

---------------------------------

■ KCals Calorie Counter is a cross-platform real-time weight loss framework based on HTML5 (Apache Cordova).

■ Website - http://kcals.net

■ Video - http://www.youtube.com/watch?v=Px3gXf1GOrQ

■ Developed by André Cancian (cancian@kcals.net)

–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.

• 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.

---------------------------------

■ KCals Calorie Counter is a cross-platform real-time weight loss framework based on HTML5 (Apache Cordova).

■ Website - http://kcals.net

■ Video - http://www.youtube.com/watch?v=Px3gXf1GOrQ

■ Developed by André Cancian (cancian@kcals.net)

–HI

KCals काउंटर कैलोरी आप अपने कैलोरी की मात्रा को नियंत्रित करने के लिए एक नया तरीका है।

App वास्तविक समय में अपने कैलोरी के उपयोग से पता चलता है, और एक नज़र में KCals आप हर दिन के खाने के लिए कितना दिखाएगा।

KCals बहुत ही आसानी से समझ में आता है-यह एक कैलोरी ठीक घड़ी की तरह काम करता है।

• भोजन से कैलोरी के योग में जोड़ा जाएगा।

• कैलोरी जला दिया (अपने व्यायाम सहित) कुल से subtracted हो जाएगा।

तो सब कि तुम क्या करने के लिए रखें सम्बन्ध शून्य संभव के रूप में-तुम क्या खाने के प्रवेश द्वारा के रूप में काउंटर है।

बस अपने दैनिक कैलोरी सेवन, प्रेस प्रारंभ करें, सेटअप और आप काम हो गया!

खोने वजन इतना आसान कभी नहीं रहा है!

**■ डेटा सिंक्रनाइज़ेशन**

KCals भी स्वत: बैकअप और डेटा सिंक्रनाइज़ेशन सुविधाएँ।

आसानी से अपने डेटा एकाधिक डिवाइस के बीच सिंक्रनाइज़, और कहीं भी अपनी गतिविधियों को रिकॉर्ड!

जब भी आप कुछ करने के लिए अपनी डायरी में जोड़ें, या आपकी प्रोफ़ाइल अद्यतन, app कि जानकारी भर में अपने सभी उपकरणों तुरन्त सिंक्रनाइज़ करेगा।

सिंक्रनाइज़ेशन को सक्षम करने के लिए, बस किसी अन्य डिवाइस का उपयोग कर अपने खाते में लॉग ऑन करें, और app डाउनलोड सभी डेटा और सब कुछ बिल्कुल पहली डिवाइस-के रूप में और फिर एक और वास्तविक समय में एक डिवाइस से सिंक्रनाइज़ करेगा!

सिंक्रनाइज़ेशन सेवा तेजी से स्वतंत्र है, और कोई कॉन्फ़िगरेशन की आवश्यकता है।

KCals 10 विभिन्न प्लेटफार्मों पर उपलब्ध है, तो कोई बात नहीं तुम कौन सा डिवाइस है, आप में सक्षम हो जाएगा अपने पसंदीदा डिवाइस का उपयोग कर आपकी जानकारी के सभी लॉग इन करें।

कैसे KCals काम करता है की एक विचार पाने के लिए, Kcals.net पर जाएँ और तुरंत शुरू हो जाओ। तब पर बाद में, आप आसानी से डेटा वापस करने के लिए अपने मोबाइल डिवाइस भेज सकते हैं!

**■ मुख्य विशेषताएं**

• वास्तविक समय कैलोरी काउंटर (कोई अन्य अनुप्रयोग है कि करता है!)

• 40 भाषाओं में अनुवाद

• 10 अलग प्लेटफार्मों में उपलब्ध (वेब सहित)

• फेसबुक के साथ एकीकरण

• स्वचालित बैकअप और डेटा तुल्यकालन (कई उपकरणों)

• यथार्थवादी वजन घटाने अनुमान

• अपने शरीर कैलोरी जलता कितनी तेजी दिखाता है

• व्यापक पोषण संबंधी जानकारी

• समायोज्य पोषक तत्व अनुपात

• लचीला, अनुकूलन योग्य है और पारदर्शी प्रणाली

• उन्नत खोज इंजन

• कैलोरी खपत के आँकड़े

• विशाल डाटाबेस (10.000 + आइटम)

• ब्राउज़ करने योग्य खाद्य श्रेणियां

• कस्टम खाद्य पदार्थ और अभ्यास जोड़ें

• बुकमार्क अपने पसंदीदा आइटम

• पूरी तरह संपादन प्रविष्टियों

• स्वचालित अपडेट

• आज का अवलोकन

• समायोज्य गरमी सीमा (कैलोरी संतुलन)

• चक्रीय मोड (बारी कैलोरी की मात्रा)

**■ त्वरित अवलोकन**

KCals डिज़ाइन किया गया है मदद से आप अपने गरमी सेवन को नियंत्रित करने के लिए। चाहे बनाए रखें, खोने या वजन लाभ के लिए, इस कार्यक्रम के अनिवार्य है पर ध्यान केंद्रित करने के लिए आप मदद करेगा: अपने कैलोरी बैलेंस।

सेट एक लक्ष्य (दैदैनिक कैलोरी) और इस लक्ष्य के भीतर संतुलित रखें अपने. कैलोरी काउंटर इंगित करता है जब आप बहुत ज्यादा खा लिया है (अतिरेक) या बहुत कम (घाटा).

खाद्य कैलोरी कुल करने के लिए जोड़ दिया जाएगा. कैलोरी जल - व्यायाम सहित - कुल से घटाया जाता है.

बीता समय कैलोरी जल में बदल जाती है। इसलिए, अपने गरमी संतुलन दिन भर में स्वचालित रूप से कम हो जाएगा। ईंधन की खपत के रूप में सोचो।

आप पेट भर खा जाना है, तो आप व्यायाम करने से क्षतिपूर्ति कर सकते हैं या अगले घंटे के दौरान कम खाने से.

आपकी प्रोफ़ाइल की जाँच करें। वहाँ आप सभी जानकारी आप की जरूरत है अपने आदर्श कैलोरी की मात्रा का निर्धारण करने के लिए।

---------------------------------

■ KCals Calorie Counter is a cross-platform real-time weight loss framework based on HTML5 (Apache Cordova).

■ Website - http://kcals.net

■ Video - http://www.youtube.com/watch?v=Px3gXf1GOrQ

■ Developed by André Cancian (cancian@kcals.net)

–HR

KCals Brojač Kalorija je novi način za vas kontrolirati unos kalorija.

Aplikacija pokazuje svoju potrošnju kalorija u realnom vremenu, i na prvi pogled KCals će vam pokazati koliko jesti svaki dan.

KCals je vrlo lako razumjeti - to radi kao kalorija kronometar.

• Kalorije iz hrane će biti dodan u ukupno.

• Kalorija (uključujući i vježbe) će se oduzeti od ukupnog broja.

Dakle, sve što morate učiniti je držati brojač što bliže nuli što je više moguće - koristeći ono što jedete.

Samo postavljanje vaš dnevni unos kalorija, pritisnite Start, i gotovi ste!

Gubitak težine nikada nije bilo tako lako!

**■ SINKRONIZACIJA PODATAKA**

KCals također ima automatski backup i sinkronizaciju podataka.

Jednostavno sinkronizirati podatke između više uređaja, te snimiti svoje aktivnosti bilo gdje!

Kad god nešto dodati na svoj dnevnik, ili ažurirati svoj profil, app će sinkronizirati podatke na svim svojim uređajima odmah.

Da biste omogućili sinkronizaciju, jednostavno se prijavite na svoj račun pomoću drugog uređaja, a aplikacija će preuzeti sve podatke i sinkronizirati sve točno onako kako je prvi uređaj - a onda s jednog uređaja na drugi u realnom vremenu!

Sinkronizacija Usluga je besplatna, brza, i ne zahtijeva konfiguraciju.

KCals je dostupan na 10 različitih platformi, tako da bez obzira koji uređaj imate, moći ćete bilježiti sve vaše podatke koristeći svoj omiljeni uređaj.

Da bi dobili ideju o tome kako KCals radi, posjetite Kcals.net i krenite odmah. Zatim kasnije, možete jednostavno poslati podatke natrag u svoj mobilni uređaj!

**■ GLAVNE ZNAČAJKE**

• U realnom vremenu brojač kalorija (nitko drugi app affers da!)

• Preveden na 40 jezika

• Dostupan u 10 različitih platformi (uključujući i web)

• Integracija s Facebooka

• Automatski backup i sinkronizaciju podataka (više uređaja)

• Realna procjena mršavljenja

• Pokazuje kako brzo vaše tijelo sagorijeva kalorije

• Sveobuhvatna prehrambene informacije (makronutrijenata)

• Podesiva omjer macronutrient

• Fleksibilna, prilagodljiva i transparentan sustav (vi ste u kontroli)

• Napredna tražilica

• Statistike Kalorije potrošnja

• Ogromna baza (10.000 + stavki)

• Moguće pregledavati kategorije hrane

• Dodajte prilagođene hranu i vježbe

• Označite svoje omiljene stvari

• Potpuno uređivati ​​unose

• Automatsko ažuriranje

• Današnji pregled

• Podesiva prag kalorija (kalorija balance)

• Ciklički način rada (alternating kalorijski unos)

**■ BRZI PREGLED**

KCals je osmišljen kako bi vam pomoći kontrolirati unos kalorija. Bilo da želite zadržati, gube ili dobivaju na težini, ovaj program će vam pomoći da se usredotočite na ono što je važno: Svoju kalorijsku ravnotežu.

Ideja je jednostavna. Postavite cilj (dnevnih kalorija) i ostanite “uravnotežen” unutar tog cilja. Aplikacija će signalizirati kada ste pojeli previše (višak), ili premalo (deficit).

Kalorije iz hrane će biti dodan u ukupno. Kalorija ste spali (uključujući i vježbe) će se oduzeti od ukupnog broja.

Proteklo vrijeme se pretvara u kalorija spaljeni. Tako je vaš Kalorijska ravnoteža smanjit će se automatski tijekom dana. Razmislite o tome u smislu potrošnje goriva.

Ako se prejedete, možete nadoknaditi s vježbama ili jesti manje tijekom sljedećih sati.

Provjerite svoj profil. Tamo ćete pronaći sve informacije koje su vam potrebne kako bi se utvrdilo svoj ​​idealan unos kalorija.

---------------------------------

■ KCals Calorie Counter is a cross-platform real-time weight loss framework based on HTML5 (Apache Cordova).

■ Website - http://kcals.net

■ Video - http://www.youtube.com/watch?v=Px3gXf1GOrQ

■ Developed by André Cancian (cancian@kcals.net)

–HU

KCals Kalória Számláló egy új módja, hogy ellenőrizzék a kalóriabevitel.

Az alkalmazás mutatja a kalória használat valós időben, és egy pillanat alatt KCals megmutatja, mennyit eszik minden nap.

KCals nagyon könnyű megérteni - úgy működik, mint a kalória kronométer.

• Élelmiszer kalória hozzáadásra kerül a teljes.

• Elégetett kalória (beleértve a gyakorlat) levonásra kerül a teljes.

Tehát minden, amit meg kell tennie, hogy tartsa a számláló a nullához közeli, amennyire csak lehetséges - a mit eszik.

Csak állítsd be a napi kalória bevitel, nyomja meg a start, és kész!

Fogyás soha nem volt ilyen egyszerű!

**■ ADATSZINKRONIZÁLÁS**

KCals is található az automatikus biztonsági mentés és az adatok szinkronizálása.

Könnyen szinkronizálhatja az adatokat több eszköz között, és rögzíti a tevékenységét bárhol!

Ha hozzá valamit, hogy a napló, vagy frissítse a profilját, az alkalmazás szinkronizálja ezt az információt az összes eszközén azonnal.

Annak érdekében, hogy a szinkronizálás, csak jelentkezzen be a fiókjába egy másik eszköz, és az alkalmazás letölti az összes adatot, és szinkronizálni mindent pontosan úgy, ahogy az első készülék -, majd az egyik készülékről a másikra, valós időben!

A szinkronizálási szolgáltatás ingyenes, gyors, és nem igényel konfigurációt.

KCals elérhető 10 különböző platformokon, így nem számít, hogy melyik eszköz van, akkor képes lesz arra, log az összes információt a kedvenc készüléket.

Ahhoz, hogy egy ötlet, hogy a KCals működik, látogasson Kcals.net és induláshoz azonnal. Majd később, akkor könnyen küldeni az adatokat vissza a mobilkészülék!

**■ FŐ JELLEMZŐI**

• Valós idejű kalória számláló (nincs más app csinálja!)

• Lefordítva 40 nyelven

• Kapható 10 különböző platformokon (beleértve a web)

• Integráció a Facebook

• Az automatikus biztonsági mentés és adat-szinkronizálás (több eszköz)

• Reális fogyás becslés

• Megmutatja milyen gyors a test kalóriát éget

• Átfogó táplálkozási információkat (makrotápanyag)

• Állítható makrotápanyag arány

• rugalmas, testre szabható és átlátható rendszert (van az irányítás)

• Részletes kereső

• Kalória fogyasztási statisztikák

• hatalmas adatbázis (10.000 + elem)

• Böngészhető élelmiszer-kategóriák

• Add Egyéni élelmiszerek és a gyakorlatok

• Könyvjelző kedvenc elemek

• Teljesen szerkeszthető bejegyzések

• Automatikus frissítések

• A mai áttekintése

• Állítható kalória küszöb (kalória egyensúly)

• Ciklikus üzemmód (váltakozva kalóriabevitel)

**■ GYORS ÁTTEKINTÉS**

KCals a célja, hogy segítsen irányítani a kalória bevitelt. Akár szeretnénk fenntartani, veszít, vagy hízik, ez az alkalmazás segít összpontosítani, ami fontos: a kalória-egyensúlyt.

Az ötlet egyszerű. Állítsa be a cél (napi kalória), és stay “kiegyensúlyozott” belül ezt a célt. A kalória számláló jelzi, ha már evett túl sokat (felesleges), vagy túl kevés (deficit).

Élelmiszer kalória hozzáadásra kerül a teljes. Elégetett kalória (beleértve a gyakorlat) levonásra kerül a teljes.

Az eltelt idő alakul át az elégetett kalóriákat. Therefore, the calorie balance is automatically reduced during the day. Gondolj rá úgy, mint üzemanyag használatát.

Ha a Ön sokat eszik, lehet gyakorolni kompenzálására, vagy kevesebbet eszik, az elkövetkezendő órára.

Ellenőrizze a profilt. Meg fogja találni a szükséges információt, hogy meghatározza az ideális kalóriabevitel.

---------------------------------

■ KCals Calorie Counter is a cross-platform real-time weight loss framework based on HTML5 (Apache Cordova).

■ Website - http://kcals.net

■ Video - http://www.youtube.com/watch?v=Px3gXf1GOrQ

■ Developed by André Cancian (cancian@kcals.net)

–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.

• 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.

---------------------------------

■ KCals Calorie Counter is a cross-platform real-time weight loss framework based on HTML5 (Apache Cordova).

■ Website - http://kcals.net

■ Video - http://www.youtube.com/watch?v=Px3gXf1GOrQ

■ Developed by André Cancian (cancian@kcals.net)

–ID

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.

---------------------------------

■ KCals Calorie Counter is a cross-platform real-time weight loss framework based on HTML5 (Apache Cordova).

■ Website - http://kcals.net

■ Video - http://www.youtube.com/watch?v=Px3gXf1GOrQ

■ Developed by André Cancian (cancian@kcals.net)

–IW

KCals קלוריה מונה הוא דרך חדשה כדי שתוכל לשלוט בצריכת הקלוריות שלך.

האפליקציה מציגה את השימוש בקלוריות שלך בזמן אמת, ובמבט חטוף KCals ייראה לכם עד כמה לאכול כל יום.

KCals הוא קל מאוד להבין - זה עובד כמו כרונומטר קלוריות.

• קלוריות ממזון תתווסף לסך הכל.

• קלוריות שנשרפו (כולל הפעילות הגופנית שלך) תופחתנה מסך הכל.

אז כל מה שאתה צריך לעשות הוא לשמור על הדלפק הקרוב לאפס ככל האפשר - באמצעות מה שאתה אוכל.

התקנה רק שלך צריכת קלוריות יומית, לחץ להתחיל, וסיימת!

ירידה במשקל מעולם לא הייתה כל כך קלה!

**■ סנכרון נתונים**

KCals כולל גם גיבוי אוטומטי וסנכרון נתונים.

לסנכרן בקלות את הנתונים שלך בין מספר מכשירים, ולהקליט את הפעילויות שלך בכל מקום!

בכל פעם שאתה מוסיף משהו ליומן שלך, או לעדכן את הפרופיל שלך, היישום יהיה לסנכרן את המידע בכל המכשירים שלך באופן מיידי.

כדי לאפשר סנכרון, פשוט להיכנס לחשבון שלך באמצעות התקן אחר, ואת היישום יהיה להוריד את כל הנתונים ולסנכרן את הכל בדיוק כמו המכשיר הראשון - ולאחר מכן ממכשיר אחד למשנהו בזמן אמת!

שירות הסנכרון הוא בחינם, מהיר, ואינו דורש הגדרות.

KCals נגיש ב10 פלטפורמות שונות, אז לא משנה איזה מכשיר יש לך, אתה תהיה מסוגל יומן את כל המידע שלך באמצעות המכשיר האהוב עליך.

כדי לקבל מושג איך KCals עובד, לבקר Kcals.net ולהתחיל מייד. ואז מאוחר יותר, אתה יכול בקלות לשלוח את הנתונים בחזרה למכשיר הנייד שלך!

**■ תכונות עיקריות**

• בזמן אמת מונה קלוריות (לא אפליקציה אחרת עושה את זה!)

• תורגם ל-40 שפות

• ניתן להשיג ב10 פלטפורמות שונות (כולל גרסת אינטרנט חינם)

• אינטגרציה עם פייסבוק

• גיבוי אוטומטי וסנכרון נתונים (מספר מכשירים)

• משקל מציאותיים אובדן הערכה

• מציג כמה מהר הגוף שלך שורף קלוריות

• מידע תזונתי מקיף (מקיף (אבות מזון)

• יחס חומר מזין מתכוונן

• מערכת גמישה, ניתנת להתאמה אישית ושקופה (אתה בשליטה)

• מנוע חיפוש מתקדם

• סטטיסטיקת צריכת קלוריות

• מסד נתונים ענק (10,000 + פריטים)

• קטגוריות מזון הניתנות לעיון

• להוסיף מזונות מותאמים אישית ותרגילים

• הפוך לפריטים האהובים עליך

• רשומות באופן מלא הניתן לעריכה

• עדכונים אוטומטיים

• הסקירה של היום

• סף קלוריות מתכוונן (מאזן קלוריות)

• מצב מחזורית (צריכת הקלוריות לסירוגין)

**■ סקירה מהירה**

KCals נועד לעזור לך לשלוט על צריכת הקלוריות שלך. אם ברצונך לשמור, לרדת, או לעלות במשקל, היישום הזה יעזור לך להתמקד במה שחשוב: מאזן הקלורי.

הרעיון הוא פשוט. הגדרת מטרה (הצריכה יומית) ולשמור על עצמך “מאוזן” בהקשר של מטרה זו. היישום יציג כאשר אתה אוכל יותר מדי (עודף) או מעט מדי (גרעון).

קלוריות ממזון תתווסף לסך הכל. קלוריות שנשרפו (כולל פעילות גופנית) יהיו מופחתים בסך הכל.

הזמן שחלף מומר קלוריות שרפו. לכן, מאזן הקלוריות שלך יקטן באופן אוטומטי לאורך כל היום. תחשוב על זה במונחים של צריכת דלק.

אם אתם אוכלים יותר מדי, אתה יכול לפצות על ידי ביצוע תרגילים או על ידי אכילה פחות בשעות הקרובות.

בדוק את הפרופיל שלך. שם תוכלו למצוא את כל המידע הדרוש לקבוע את צריכת הקלוריות אידיאלי.

---------------------------------

■ KCals Calorie Counter is a cross-platform real-time weight loss framework based on HTML5 (Apache Cordova).

■ Website - http://kcals.net

■ Video - http://www.youtube.com/watch?v=Px3gXf1GOrQ

■ Developed by André Cancian (cancian@kcals.net)

–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。

---------------------------------

■ KCals Calorie Counter is a cross-platform real-time weight loss framework based on HTML5 (Apache Cordova).

■ Website - http://kcals.net

■ Video - http://www.youtube.com/watch?v=Px3gXf1GOrQ

■ Developed by André Cancian (cancian@kcals.net)

–KO

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.

---------------------------------

■ KCals Calorie Counter is a cross-platform real-time weight loss framework based on HTML5 (Apache Cordova).

■ Website - http://kcals.net

■ Video - http://www.youtube.com/watch?v=Px3gXf1GOrQ

■ Developed by André Cancian (cancian@kcals.net)

–LT

KCals Kalorijų Skaitiklis yra naujas būdas jums kontroliuoti savo suvartojamų kalorijų kiekį.

App rodo jūsų suvartojamų kalorijų naudojimas realiu laiku, ir iš pirmo žvilgsnio KCals parodys jums, kiek valgyti kiekvieną dieną.

KCals yra labai lengva suprasti - ji veikia kaip kalorijų chronometru.

• Kalorijų iš maisto bus pridėti prie bendros.

• Sudegintos kalorijos (įskaitant jūsų pratybų) bus atimta iš visų.

Taigi, visi, kad jums reikia padaryti, tai išlaikyti skaitiklis taip arti nulio, kaip įmanoma - naudojant tai, ką valgome.

Tiesiog nustatykite savo dienos kalorijų, paspauskite paleidimo, ir viskas!

Losing svoris dar niekada nebuvo taip paprasta!

**■ DUOMENŲ SINCHRONIZAVIMAS**

KCals taip pat yra automatinio atsarginės kopijos ir duomenų sinchronizavimą.

Lengvai sinchronizuoti duomenis tarp kelių įrenginių ir įrašyti veiklą bet kur!

Kiekvieną kartą, kai jūs pridedate kažkokį savo dienoraštyje arba atnaujinti savo profilį, app bus sinchronizuoti šią informaciją visose jūsų įrenginius akimirksniu.

Norėdami įjungti sinchronizavimo, tiesiog prisijungti prie savo sąskaitos, naudojant kitą įrenginį, ir app bus atsisiųsti visus duomenis ir tiksliai sinchronizuoti viską kaip pirmasis prietaiso - ir tada iš vieno prietaiso į kitą realiu laiku!

Sinchronizacijos paslauga yra nemokama, greita ir nereikia jokių konfigūracijos.

KCals rasite 10 skirtingų platformų, todėl nesvarbu, kokiu prietaisu jūs turite, jūs galėsite žurnalas visi jūsų informaciją, naudodami savo mėgstamą prietaisą.

Norėdami gauti, kaip KCals darbų idėjos, apsilankykite Kcals.net ir pradėti iš karto. Tada vėliau, jūs galite lengvai siųsti duomenis į jūsų mobiliojo prietaiso!

**■ SVARBIAUSI BRUOŽAI**

• Realaus laiko kalorijų skaitiklis (jokia kita programa tai daro!)

• Išversta į 40 kalbų

• Galite 10 skirtingų platformų (įskaitant nemokamą interneto versija)

• Integracija su Facebook

• Automatinis atsarginės ir duomenų sinchronizacija (kelis įrenginius)

• Realius svorio nuostolio įvertis

• Rodo, kaip greitai jūsų kūnas degina kalorijas

• Išsami informaciją apie mitybą (makroelementų)

• Reguliuojamas macronutrient santykis

• Lankstus, pritaikoma ir skaidri sistema

• Papildomi paieškos

• Kalorijų suvartojimas statistika

• Didelis duomenų bazė (10.000 + dalys)

• Naršytinos maisto kategorijos

• Pridėti pasirinktinius maisto produktų ir pratybas

• Išsaugoti nuorodą mėgstamiausias elementai

• Pilnai redaguojamą įrašus

• Automatiniai atnaujinimai

• Šiandienos apžvalga

• Reguliuojamas kalorijų riba (kalorijų balansas)

• Ciklinis režimas (kintamojo kalorijų)

**■ GREITA APŽVALGA**

KCals yra skirtas padėti jums kontroliuoti savo suvartojamų kalorijų kiekį. Nesvarbu, ar norite išsaugoti, numesti ar priaugti svorio, ši programa padės jums sutelkti dėmesį į tai, kas svarbu: jūsų kalorijų balansas.

Idėja paprasta. Nustatyti tikslą (dienos kalorijų), ir likti “subalansuotas” ir šio tikslo atžvilgiu. Programa parodys, kai jūs valgyti per daug (perteklius), ar per mažai (deficitas).

Kalorijos iš maisto bus pridėtas prie viso. Sudegintas kalorijas (įskaitant pratybų) bus atimta iš viso.

Praejes laikas yra paverciamas sudegintu kaloriju. Taigi jusu kaloriju balansas bus automatiškai sumažinti visa diena. Pagalvokite apie tai, kalbant apie kuro sanaudas.

Jei persivalgyti, jūs galite kompensuoti daryti pratimus, arba mažiau valgyti per ateinančius keletą valandų.

Patikrinkite profili. Ten rasite visa informacija, jums reikia nustatyti savo idealus suvartojamu kaloriju.

---------------------------------

■ KCals Calorie Counter is a cross-platform real-time weight loss framework based on HTML5 (Apache Cordova).

■ Website - http://kcals.net

■ Video - http://www.youtube.com/watch?v=Px3gXf1GOrQ

■ Developed by André Cancian (cancian@kcals.net)

–LV

KCals Kaloriju Skaitītājs ir jauns veids, lai jūs varētu kontrolēt savu kaloriju uzņemšanu.

App parāda jūsu kaloriju patēriņu reālā laikā, un īsumā KCals jums parādīs, cik daudz ēst katru dienu.

KCals ir ļoti viegli saprast - tas darbojas kā kaloriju hronometru.

• Kalorijas no pārtikas tiks pievienota kopumā.

• Sadedzinātās kalorijas (ieskaitot jūsu izmantot) tiks atskaitīti no kopējā apjoma.

Tātad viss, kas jums jādara, ir saglabāt counter tik tuvu nullei, cik vien iespējams - izmantojot to, ko tu ēd.

Tikai setup jūsu ikdienas kaloriju patēriņš, nospiediet sākuma, un esat pabeidzis!

Zaudēt svaru nekad nav bijusi tik vienkārša!

**■ DATU SINHRONIZĀCIJA**

KCals piedāvā arī automātisko backup un datu sinhronizāciju.

Viegli sinhronizēt datus starp vairākām ierīcēm, un ierakstīt savu darbību jebkur!

Ikreiz, kad jūs pievienot kaut ko savā dienasgrāmatā, vai atjaunināt savu profilu, app būs sinhronizēt šo informāciju visās ierīcēs uzreiz.

Lai iespējotu sinhronizāciju, vienkārši piesakieties savā kontā, izmantojot citu ierīci, un app lejupielādēt visus datus un sinhronizēt visu tieši tā, kā pirmo ierīci - un tad no vienas ierīces uz otru reālajā laikā!

Sinhronizācija pakalpojums ir bezmaksas, ātrs, un nav nepieciešama konfigurācija.

KCals ir pieejama 10 dažādās platformās, tāpēc nav svarīgi, kura ierīce jums ir, jums būs iespēja log visu jūsu informāciju, izmantojot savu iecienītāko ierīci.

Lai gūtu priekšstatu par to, kā KCals darbojas, apmeklējiet Kcals.net un sākt uzreiz. Tad vēlāk, jūs varat viegli nosūtīt datus atpakaļ uz jūsu mobilo ierīci!

**■ GALVENĀS IEZĪMES**

• Reālā laika kaloriju skaitītājs (neviens cits app tas ka!)

• Tulko 40 valodās

• Pieejami 10 dažādās platformās (tostarp bezmaksas interneta versija)

• Integrācija ar Facebook

• Automātiskās backup un datu sinhronizācija (vairākas ierīces)

• Reāli svara zudums tāme

• Parāda cik ātri jūsu ķermeņa apdegumus kalorijas

• Visaptverošu uztura informāciju (macronutrient)

• Regulējams macronutrient attiecība

• Elastīgas, pielāgojamas un pārredzama sistēma (Jums ir kontroli)

• Advanced search engine

• Kaloriju patēriņa statistika

• Milzīgs datu bāze (10.000 + vienības)

• Pārlūkojamajiem pārtikas kategorijas

• Pievienot pielāgotu pārtiku un vingrinājumi

• Grāmatzīme iecienītākās preces

• Pilnībā rediģējami ierakstus

• Automātiskie atjauninājumi

• Šodienas pārskats

• Regulējams kaloriju slieksnis (kaloriju balanss)

• Cikliskā režīmā (pārmaiņus uzņemto kaloriju daudzumu)

**■ ĪSS PĀRSKATS**

KCals ir izstrādāta, lai palīdzētu jums kontrolēt savu kaloriju uzņemšanu. Vai jūs vēlaties, lai saglabātu, zaudēt vai iegūt svaru, šis pieteikums palīdzēs jums koncentrēties uz to, kas ir svarīgi: jūsu kaloriju bilance.

Ideja ir vienkārša. Noteikts mērķis (ikdienas kalorijas), un palikt “līdzsvarotu” saistībā ar šo mērķi. App stāsta jums, kad esat ēst pārāk daudz (pārpalikums), vai par mazu (deficīts).

Kalorijas no pārtikas tiks pievienota kopumā. Sadedzinātās kalorijas (ieskaitot izmantošanu) tiks atskaitīti no kopumā.

Pagajušais laiks tiek parversta sadedzina kalorijas. Tadel jusu kaloriju balanss samazinas automatiski visas dienas garuma. Domajiet par to ka degvielas paterinu.

Ja jūs pārēsties, var kompensēt, veicot vingrinājumus vai ēdot mazāk nākamo pāris stundu laikā.

Pārbaudiet savu profilu. Tur jūs atradīsiet visu jums nepieciešamo informāciju, lai noteiktu savu ideālo kaloriju patēriņu.

---------------------------------

■ KCals Calorie Counter is a cross-platform real-time weight loss framework based on HTML5 (Apache Cordova).

■ Website - http://kcals.net

■ Video - http://www.youtube.com/watch?v=Px3gXf1GOrQ

■ Developed by André Cancian (cancian@kcals.net)

–MS

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.

---------------------------------

■ KCals Calorie Counter is a cross-platform real-time weight loss framework based on HTML5 (Apache Cordova).

■ Website - http://kcals.net

■ Video - http://www.youtube.com/watch?v=Px3gXf1GOrQ

■ Developed by André Cancian (cancian@kcals.net)

–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.

• 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.

---------------------------------

■ KCals Calorie Counter is a cross-platform real-time weight loss framework based on HTML5 (Apache Cordova).

■ Website - http://kcals.net

■ Video - http://www.youtube.com/watch?v=Px3gXf1GOrQ

■ Developed by André Cancian (cancian@kcals.net)

–NB

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 10 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.

---------------------------------

■ KCals Calorie Counter is a cross-platform real-time weight loss framework based on HTML5 (Apache Cordova).

■ Website - http://kcals.net

■ Video - http://www.youtube.com/watch?v=Px3gXf1GOrQ

■ Developed by André Cancian (cancian@kcals.net)

–PL

KCals Licznik Kalorii to nowy sposób na kontrolowanie spożywanych kalorii.

Aplikacja pokazuje swoje zużycie kalorii w czasie rzeczywistym, a na pierwszy rzut oka KCals pokaże ile jeść codziennie.

KCals jest bardzo łatwy do zrozumienia - to działa jak chronometr kalorii.

• Kalorie z żywnością będą dodawane do sumy.

• Spalonych kalorii (w tym ćwiczenia) zostanie odjęta od sumy.

Więc wszystko, co musisz zrobić, to zachować licznik tak blisko zera jak to możliwe - za pomocą tego, co jesz.

Wystarczy skonfigurować swoje dzienne spożycie kalorii, naciśnij przycisk start, i gotowe!

Utrata masy ciała nigdy nie było tak proste!

**■ SYNCHRONIZACJA DANYCH**

KCals oferuje także automatyczne tworzenie kopii zapasowych i synchronizacji danych.

Łatwe synchronizowanie danych pomiędzy wieloma urządzeniami, oraz nagrać swoje działania w dowolnym miejscu!

Zawsze, gdy coś dodać do swojego pamiętnika, lub zaktualizować swój profil, aplikacja będzie synchronizować te informacje we wszystkich urządzeniach natychmiast.

Aby włączyć synchronizację, wystarczy zalogować się do swojego konta za pomocą innego urządzenia, a aplikacja będzie pobrać wszystkie dane i synchronizować wszystko dokładnie tak, jak w pierwszym urządzeniu - a następnie z jednego urządzenia do drugiego w czasie rzeczywistym!

Usługa synchronizacji jest bezpłatny, szybki i nie wymaga konfiguracji.

KCals jest dostępny na 10 różnych platform, więc bez względu na to, które urządzenie ma, będzie można dziennika wszystkich informacji przy użyciu ulubionego urządzenia.

Aby dowiedzieć się, w jaki sposób KCals działa, odwiedź Kcals.net i zacząć od razu. Następnie później, można łatwo przesłać dane do urządzenia mobilnego!

**■ GŁÓWNE CECHY**

• Licznik kalorii w czasie rzeczywistym (żadna inna aplikacja robi!)

• Przetłumaczone na 40 języków

• Dostępny w 10 różnych platformach (w tym darmowej wersji internetowej)

• Integracja z Facebook

• Automatyczne tworzenie kopii zapasowych i synchronizacji danych (różne urządzenia)

• Realistyczne szacunki utraty wagi

• Pokazuje jak szybko organizm spala kalorie

• Kompleksowa informacja żywieniowa (makroelementy)

• Regulowany stosunek makroskładników

• Elastyczny, konfigurowalny i przejrzysty system (jesteś w kontroli)

• Zaawansowana wyszukiwarka

• Statystyki zużycia kalorii

• Obszerna baza danych (10,000 + szt.)

• Przeglądania kategorii żywności

• Dodaj własne żywności i ćwiczenia

• Zaznacz swoje ulubione przedmioty

• W pełni edytowalne wpisy

• Automatyczne aktualizacje

• Dzisiejszy przegląd

• Regulowany próg kalorii (bilans kalorii)

• Tryb cykliczny (naprzemienne spożycie kalorii)

**■ SZYBKI PODGLĄD**

KCals jest zaprojektowany, aby pomóc Ci kontrolowac ilosc spozywanych kalorii. Czy chcesz zachowac, stracic lub przyrost masy ciala, ta aplikacja pomoze Ci skupic sie na tym co wazne: Twój bilans kaloryczny.

Pomysl jest prosty. Zdefiniowac cel (dziennie kalorii) i trzymac sie “zrównoważony”, w kontekscie tego celu. Aplikacja pokaze kiedy jesc zbyt duzo (nadmiar), lub zbyt malo (deficyt).

Kalorii z pożywienia zostanie dodana do całkowitej. Kalorie spalone (w tym ćwiczenia) będzie odjęta od całości.

Upływający czas jest przekształcony kalorii spalone. Dlatego twój bilans kaloryczny zmniejszy się automatycznie w ciągu dnia. Pomysl o tym w kategoriach zuzycie paliwa.

Jeśli przejadać, można zrekompensować wykonując ćwiczenia, lub jedząc mniej w ciągu najbliższych kilku godzin.

Sprawdź swój profil. Tam znajdziesz wszystkie informacje potrzebne do określenia idealnego spożycie kalorii.

---------------------------------

■ KCals Calorie Counter is a cross-platform real-time weight loss framework based on HTML5 (Apache Cordova).

■ Website - http://kcals.net

■ Video - http://www.youtube.com/watch?v=Px3gXf1GOrQ

■ Developed by André Cancian (cancian@kcals.net)

–RO

KCals Contor de Calorii contra este un nou mod de a controla aportul de calorii.

Aplicatia prezinta modul de utilizare de calorii în timp real, și dintr-o ochire KCals vă va arăta cât de mult să mănânce în fiecare zi.

KCals este foarte ușor de înțeles - funcționează ca un cronometru de calorii.

• Calorii din alimente vor fi adăugate la total.

• Calorii arse (inclusiv antrenamentul) vor fi scăzute din total.

Deci, tot ce trebuie să faceți este să păstrați contorul cât mai aproape de zero posibil - cu ajutorul ceea ce mananci.

Configurare doar dumneavoastră aportul zilnic de calorii, presa start, și ați terminat!

Pierderea in greutate nu a fost niciodată atât de ușor!

**■ SINCRONIZAREA DATELOR**

KCals are de asemenea backup automat și sincronizarea datelor.

Sincroniza cu ușurință datele între mai multe dispozitive, și înregistrează activitățile de oriunde!

Ori de câte ori vă adăugați ceva la jurnalul dumneavoastră, sau actualiza profilul, aplicația va sincroniza aceste informații pe toate dispozitivele instantaneu.

Pentru a activa sincronizarea, pur și simplu vă conectați la contul dvs. folosind un alt dispozitiv, iar aplicația va descărca toate datele și sincroniza totul exact ca primul dispozitiv - și apoi de la un dispozitiv la altul în timp real!

Serviciul de sincronizare este gratuit, rapid, și necesită nici o configurare.

KCals este disponibil pe 10 de platforme diferite, astfel încât, indiferent dispozitiv care aveți, vă va fi capabil jurnal toate informațiile dumneavoastră de a utiliza dispozitivul preferat.

Pentru a vă face o idee de cum functioneaza KCals, vizitați Kcals.net și a începe imediat. Apoi, mai târziu, puteți trimite cu ușurință datele înapoi la dispozitivul dumneavoastră mobil!

**■ CARACTERISTICI PRINCIPALE**

• Contor de calorii in timp real (nici un alt app face asta!)

• Tradus în 40 de limbi

• Disponibil in 10 platforme diferite (inclusiv versiunea web gratuit)

• Integrare cu Facebook

• Copie de rezervă automată și sincronizare de date (mai multe dispozitive)

• Estimări realiste de pierdere in greutate

• Arată cât de repede corpul tau arde calorii

• Informații cuprinzătoare nutritionale (macronutrienti)

• Raport macronutrient reglabil

• Sistem flexibil, personalizabil și transparent (vă aflați în control)

• Avansat motor de căutare

• Statisticile privind consumul de calorii

• Baza de date Huge (10.000 + articole)

• Categorii de produse alimentare care poate fi răsfoită

• Adăugați alimente și exerciții personalizate

• Marcați elementele preferate

• Intrări complet editabile

• Actualizări automate

• Prezentare generală de astăzi

• Pragul calorii reglabil (echilibru de calorii)

• Modul ciclic (aportul de calorii alternativ)

**■ PRIVIRE DE ANSAMBLU**

KCals este conceput pentru a vă ajuta să controla aportul de calorii. Fie că doriți să mențină, pierde, sau creștere în greutate, această aplicație vă va ajuta să se concentreze pe ceea ce este important: echilibru caloric.

Ideea este simpla. Defini un scop (calorii pe zi) și menține-te “echilibrat” în contextul acestui obiectiv. Aplicatia va indica, atunci când v-ați mâncat prea mult (exces), sau prea puțin (deficit).

Calorii din alimente vor fi adăugate la totalul. Caloriile arse (inclusiv exercițiu) vor fi scazute din totalul.

Timpul scurs este transformat în calorii arse. Prin urmare, ta echilibru caloric va scădea în mod automat pe tot parcursul zilei. Gândiți-vă de ea în ceea ce privește consumul de combustibil.

Dacă ați mânca prea mult, puteți compensa prin a face exerciții, sau mananca mai putin peste următoarele câteva ore.

Verifica profilul dvs. Acolo veţi găsi toate informaţiile necesare pentru a determina aportul ideal de calorii.

---------------------------------

■ KCals Calorie Counter is a cross-platform real-time weight loss framework based on HTML5 (Apache Cordova).

■ Website - http://kcals.net

■ Video - http://www.youtube.com/watch?v=Px3gXf1GOrQ

■ Developed by André Cancian (cancian@kcals.net)

–RU

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.

---------------------------------

■ KCals Calorie Counter is a cross-platform real-time weight loss framework based on HTML5 (Apache Cordova).

■ Website - http://kcals.net

■ Video - http://www.youtube.com/watch?v=Px3gXf1GOrQ

■ Developed by André Cancian (cancian@kcals.net)

–SK

KCals Počítadlo Kalórií je nový spôsob, ako ovládať svoj príjem kalórií.

Aplikácia zobrazuje spotrebu kalórií v reálnom čase, a na prvý pohľad KCals vám ukáže, ako moc jesť každý deň.

KCals je veľmi ľahké pochopiť - funguje to ako kalórií chronometer.

• Kalórie z potravín bude pridaná k celkovej.

• Spálené kalórie (vrátane vášho cvičenia), bude odpočítaná od celkovej sumy.

Takže všetko, čo musíte urobiť, je, aby čítač čo najbližšie k nule, ako je to možné - po prihlásení, čo jete.

Stačí nastaviť váš denný príjem kalórií, stlačte tlačidlo štart, a máte hotovo!

Schudnúť nebolo nikdy tak jednoduché!

**■ SYNCHRONIZÁCIU DÁT**

KCals tiež automatické zálohovanie a synchronizáciu dát.

Jednoducho synchronizovať dáta medzi viacerými zariadeniami a nahrávať vaše aktivity kdekoľvek!

Kedykoľvek sa pridať niečo do svojho denníka, alebo aktualizovať svoj profil, bude aplikácia synchronizovať tieto informácie naprieč všetkými vašimi zariadeniami okamžite.

Ak chcete povoliť synchronizáciu, stačí sa prihlásiť do svojho účtu na inom zariadení a aplikácie stiahne všetky dáta a synchronizovať všetko presne tak, ako na prvý zariadení - a potom z jedného zariadenia do druhého v reálnom čase!

Služba synchronizácie je zadarmo, rýchly a nevyžaduje žiadnu konfiguráciu.

KCals je k dispozícii na 10 rôznych platformách, takže bez ohľadu na to, aké zariadenie máte, budete môcť log všetkých informácií pomocou obľúbeného zariadenia.

Ak chcete získať predstavu o tom, ako KCals funguje, navštívte Kcals.net a začnite hneď. Potom o niečo neskôr, môžete ľahko odoslať dáta späť do svojho mobilného zariadenia!

**■ HLAVNÉ RYSY**

• Real time počítadlo kalórií (žiadna iná aplikácia to robí!)

• Preložené do 40 jazykov

• K dispozícii v 10 rôznych platformách (vrátane bezplatnej webovej verzii)

• Integrácia sa s Facebook účtom

• Automatické zálohovanie a synchronizáciu dát (viac zariadení)

• Realistický odhad chudnutie

• Ukazuje, ako rýchlo sa vaše telo spaľuje kalórie

• Kompletné nutričné informácie (macronutrients)

• Nastaviteľný pomer macronutrient

• Flexibilné, prispôsobiteľné a transparentný systém (máte všetko pod kontrolou)

• Pokročilé vyhľadávač

• Štatistiku spotrebu kalórií

• Rozsiahla databáza (10,000 + položiek)

• Môžete prechádzať kategórie potravín

• Pridať vlastné potraviny a cvičenia

• Záložky svoje obľúbené položky

• Plne editovateľné položky

• Automatické aktualizácie

• Dnešný prehľad

• Nastaviteľná prahová hodnota kalórií (kalorickej bilancie)

• Cyklický mód (striedavý kalorický príjem)

**■ RÝCHLY PREHĽAD**

Cals je navrhnutý tak, aby vám pomôže kontrolovať svoj ​​príjem kalórií. Či už si chcete udržať, stratiť, alebo priberanie na váhe, bude táto aplikácia vám pomôže sústrediť sa na to, čo je dôležité: váš kalorický zostatok.

Myšlienka je jednoduchá. Nastavte cieľ (denných kalórií) a zostaň “vyvážený” v kontexte tohto cieľa. Aplikácie bude ukazovať, keď ste jedli príliš veľa (prebytok), alebo príliš málo (deficit).

Kalórií z potravín, bude pridaná k celkovej. Spálených kalórií (vrátane cvičení) bude odpočítaná z celkovej sumy.

Uplynutý čas je premenená spálených kalórií. Preto váš kalorický zostatok sa zníži automaticky po celý deň. Ber to z hľadiska spotreby paliva.

Ak budete přejídat, môžete kompenzovať tým, že robí cvičenie, alebo jesť menej cez najbližších niekoľkých hodín.

Skontrolujte svoj profil. Tam nájdete všetky informácie potrebné na určenie príjem ideálne kalórií.

---------------------------------

■ KCals Calorie Counter is a cross-platform real-time weight loss framework based on HTML5 (Apache Cordova).

■ Website - http://kcals.net

■ Video - http://www.youtube.com/watch?v=Px3gXf1GOrQ

■ Developed by André Cancian (cancian@kcals.net)

–SL

KCals Števec Kalorij je nov način za vas, da nadzor vašega vnosa kalorij.

Aplikacija prikazuje vašo porabo kalorij v realnem času, in na prvi pogled se bo KCals vam pokaže, koliko jesti vsak dan.

KCals je zelo enostavno razumeti - deluje kot kalorij kronometrom.

• Kalorije iz hrane bo dodan celote.

• Kalorij (vključno z vadbo) bodo odšteti od celote.

Tako da vse, kar morate storiti je obdržati števec čim bliže ničli kot je mogoče -, da se prijavite, kaj jeste.

Samo za nastavitev vaš dnevni vnos kalorij, pritisnite start in ste končali!

Hujšanje še nikoli ni bilo tako enostavno!

**■ SINHRONIZACIJA PODATKOV**

KCals ima tudi samodejno varnostno kopiranje in sinhronizacijo podatkov.

Enostavno sinhronizacijo podatkov med različnimi napravami, in posnemite dejavnosti kjerkoli!

Vsakič, ko dodajte nekaj v svoj dnevnik ali posodobite svoj profil, bo app sinhronizacijo, da so informacije na vseh napravah takoj.

Če želite omogočiti sinhronizacijo, preprosto prijavite v svoj račun s pomočjo druge naprave, in app bo prenos vseh podatkov in sinhronizacijo vse točno tako, kot prvo napravo - in potem iz ene naprave v drugo v realnem času!

Storitev sinhronizacija je brezplačna, hitra in ne zahteva nobene konfiguracije.

KCals je na voljo na 10 različnih platformah, da ne glede na to, katero napravo imate, ne boste mogli log vse vaše podatke z uporabo svoje najljubše napravo.

Da bi dobili predstavo o tem, kako KCals deluje, obiščite Kcals.net in bi začeli takoj. Potem kasneje, lahko preprosto pošljete podatke nazaj na vašo mobilno napravo!

**■ GLAVNE ZNAČILNOSTI**

• Realnem času števec kalorij (nobena druga aplikacija ponuja da!)

• Prevedeno v 40 jezikih

• Na voljo v 10 različnih platformah (vključno z brezplačno spletno različico)

• Integracija z Facebook

• Samodejno varnostno kopiranje in sinhronizacijo podatkov (več naprav)

• Realno oceno izgube teže

• Prikazuje, kako hitro vaše telo kuri kalorije

• Vse informacije o hranilni vrednosti (makrohranil)

• Nastavljiv razmerje makrohranil

• Fleksibilen, prilagodljiv in pregleden sistem

• Napredno iskanje motorja

• Statistika o porabi kalorij

• Ogromna baza podatkov (10.000+ prispevki)

• Lahko brskate kategorije živil

• Dodajte meri hrano in vaje

• Zaznamek vaše priljubljene elemente

• Popolnoma urejati postavke

• Samodejne posodobitve

• Današnji pregled

• Nastavljiv kalorij prag (kalorična bilanca)

• Ciklični načinu (izmenični vnos kalorij)

**■ HITRI PREGLED**

KCals je zasnovan tako, da vam pomaga nadzorovati vnos kalorij. Ali želite, da se ohrani, izgubiti ali pridobiti težo, bo ta vloga vam pomaga osredotočiti na tisto, kar je pomembno: vaš kalorična bilanca.

Ideja je preprosta. Nastavite cilj (dnevnih kalorij) in ostani “uravnotežen” v okviru tega cilja. Prijave bo pokazal, če si pojedel preveč (presežek) ali premalo (primanjkljaj).

Kalorije iz hrane bo dodana k skupni. Porabljene kalorije (vključno vaje) bodo odšteti od celote.

Pretečeni čas se pretvori v porabljene kalorije. Zato bo vaš kalorično bilanco samodejno zmanjša ves dan. Razmisli o tem z vidika porabe goriva.

Če preveč pojeste, se lahko nadomestilo, ki ga delaš vaje, ali jih jedo manj v naslednjih nekaj urah.

Preverite svoj ​​profil. Tam boste našli vse informacije, potrebne za določitev vaše idealne vnos kalorij.

---------------------------------

■ KCals Calorie Counter is a cross-platform real-time weight loss framework based on HTML5 (Apache Cordova).

■ Website - http://kcals.net

■ Video - http://www.youtube.com/watch?v=Px3gXf1GOrQ

■ Developed by André Cancian (cancian@kcals.net)

–SR

KCals Калорија Бројач је нови начин да контролишете унос калорија.

Апликација приказује употребу калорије у реалном времену, и на први поглед KCals ће вам показати колико да једу сваки дан.

KCals је врло лако разумети - ради као калорија хронометар.

• Калорије из хране ће бити додата у укупно.

• Калорија (укључујући вежбу) биће одузети од укупног броја.

Дакле, све што треба да урадите је да задржи бројач као близу нуле могуће - пријавити шта једете.

Само постављање дневни унос калорија, притисните Старт, и готови сте!

Губљење тежине никада није било тако лако!

**■ СИНХРОНИЗАЦИЈА ПОДАТАКА**

KCals поседује аутоматску бацкуп и синхронизацију података.

Лако синхронизујете податке између више уређаја, и снимите активности било где!

Кад год нешто додати на ваш дневник, или ажурирате свој профил, апликација ће синхронизовати те информације на свим вашим уређајима истог тренутка.

Да бисте омогућили синхронизацију, једноставно се пријавите на свој налог помоћу другог уређаја, а апликација ће преузети све податке и синхронизујете све тачно као први уређај - а потом са једног уређаја на други у реалном времену!

Услуга синхронизације је бесплатна, брзо, и не захтева конфигурацију.

KCals је доступан на 10 различитих платформи, тако да без обзира на то који уређај имате, моћи ћете евиденцију свих информација користећи свој омиљени уређај.

Да би добили идеју о томе како функционише KCals, посетите Кцалс.нет и почнемо одмах. Онда касније, лако можете послати податке назад на ваш мобилни уређај!

**■ ГЛАВНЕ КАРАКТЕРИСТИКЕ**

• У реалном времену калорија бројач (ниједна друга апликација нуди да!)

• Преведено на 40 језика

• Доступан у 10 различитих платформи (укључујући слободне веб верзији)

• Интеграција са Фацебоок

• Аутоматски бацкуп и синхронизацију података (више уређаја)

• Реалистична процјена мршављење

• Показује колико брзо ваше тело сагорева калорије

• Комплетне информације исхрана (мацронутриентс)

• Подесива мацронутриент однос

• Флексибилан, прилагодљив, и транспарентан систем (сте у контроли)

• Напредно претраживач

• Статистички подаци о потрошњи калорија

• Огроман база података (10.000 + ставка)

• Можете да претражујете категорије хране

• ДОдајте прилагођене хране и вежбе

• Обележавање омиљених ствари

• Потпуно уређивање ставки

• Аутоматска ажурирања

• ДДанашњи преглед

• Подесива калорија праг (калоријски баланс)

• Цикличном режиму (наизменична унос калорија)

**■ БРЗИ ПРЕГЛЕД**

KCals је дизајниран да вам помогне да контролишете унос калорија. Било да желите да се одржи, изгубити, или добијају на тежини, ова апликација ће вам помоћи да се усредсредите на оно што је важно: ваше калорија биланс.

Идеја је једноставна. Поставите циљ (дневних калорија) и ремаин “уравнотежен” у контексту овог циља. Апликација ће указати када сте појели превише (вишак), или премало (дефицит).

Калорије из храна ће бити додат на укупно. Калорије сагоревате (укључујући вежбе) ће бити одузети од укупног броја.

Протекло време се претвара у калорија. Дакле, ваш калоријски салдо ће аутоматски бити смањен у току дана. Мислите о томе у смислу потрошње горива.

Ако се преједемо, можете надокнадити тако што вежбе, или једу мање током наредних неколико сати.

Проверите свој профил. Тамо ћете наћи све информације потребне за утврђивање ваш идеални унос калорија.

---------------------------------

■ KCals Calorie Counter is a cross-platform real-time weight loss framework based on HTML5 (Apache Cordova).

■ Website - http://kcals.net

■ Video - http://www.youtube.com/watch?v=Px3gXf1GOrQ

■ Developed by André Cancian (cancian@kcals.net)

–SV

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.

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.

---------------------------------

■ KCals Calorie Counter is a cross-platform real-time weight loss framework based on HTML5 (Apache Cordova).

■ Website - http://kcals.net

■ Video - http://www.youtube.com/watch?v=Px3gXf1GOrQ

■ Developed by André Cancian (cancian@kcals.net)

–TH

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.

---------------------------------

■ KCals Calorie Counter is a cross-platform real-time weight loss framework based on HTML5 (Apache Cordova).

■ Website - http://kcals.net

■ Video - http://www.youtube.com/watch?v=Px3gXf1GOrQ

■ Developed by André Cancian (cancian@kcals.net)

–TR

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.

---------------------------------

■ KCals Calorie Counter is a cross-platform real-time weight loss framework based on HTML5 (Apache Cordova).

■ Website - http://kcals.net

■ Video - http://www.youtube.com/watch?v=Px3gXf1GOrQ

■ Developed by André Cancian (cancian@kcals.net)

–UK

KCals Лічильник Калорій це новий спосіб для вас, щоб контролювати споживання калорій.

Додаток показує ваше використання калорій в режимі реального часу, і на перший погляд KCals покаже вам, скільки є кожен день.

KCals дуже легко зрозуміти - вона працює як калорій хронометра.

• буде доданий до загальної калорійності від їжі.

• Калорії спалюються (у тому числі тренування) буде відніматися із загальної суми.

Таким чином, все, що вам потрібно зробити, це зберегти лічильник якнайближче до нуля, наскільки це можливо - використовувати те, що ви їсте.

Просто налаштувати ваш щоденне споживання калорій, натиснути старт, і все готово!

Втрата ваги ніколи не було так просто!

**■ СИНХРОНІЗАЦІЇ ДАНИХ**

KCals також має функцію автоматичного резервного копіювання і синхронізації даних.

Легко синхронізувати дані між кількома пристроями, і записати свої дії в будь-якому місці!

Всякий раз, коли ви щось додати до вашого щоденника, або оновлювати свій профіль, додаток буде синхронізувати цю інформацію на всіх ваших пристроях миттєво.

Щоб включити синхронізацію, просто увійти в свій аккаунт за допомогою іншого пристрою, і додаток буде завантажити всі дані і синхронізувати всі точно так, як в першому влаштуванні - і то з одного пристрою на інший в реальному часі!

Служба синхронізації безкоштовно, швидко і не вимагає настройки.

KCals є на 10 різних платформах, тому незалежно від того, який пристрій у вас є, ви зможете журнал всю інформацію, використовуючи свій улюблений прийом.

Щоб отримати уявлення про те, як KCals працює, відвідайте Kcals.net і відразу приступити. Тоді пізніше, ви можете легко відправити дані назад на мобільному пристрої!

**■ ОСНОВНІ ОСОБЛИВОСТІ**

• Реального часу калорій лічильник (ніяке інше програма не робить це!)

• Переклад на 40 мов

• Доступний в 10 різних платформ (включаючи безкоштовний веб-версії)

• Інтеграція з Facebook

• Автоматичне резервне копіювання і синхронізацію даних (декілька пристроїв)

• Реалістична оцінка втрати ваги

• Показує, як швидко ваш організм спалює калорії

• Повна інформація про харчування (макроелементи)

• Можливість зміни співвідношення макроелементів

• Гнучка, що настроюється, і прозора система (ви контролюєте)

• Розширений пошук двигун

• Статистика по споживанню калорій

• Величезна база даних (10000 + найменувань)

• Ви можете переглядати харчових категорії

• Додавання користувальницьких продуктів і вправи

• Закладка ваші улюблені предмети

• Повністю редаговані записи

• Автоматичне оновлення

• Огляд Сьогоднішній

• Регульований поріг калорій (калорійність баланс)

• Циклічний режим (змінний споживання калорій)

**■ ШВИДКИЙ ОГЛЯД**

KCals розроблений, щоб допомогти вам контролювати споживання калорій. Якщо ви хочете зберегти, втратити або набрати вагу, це програма допоможе вам зосередитися на тому, що важливо: ваш калорійність баланс.

Ідея проста. Поставили перед собою мету (щоденно калорій) і залишитися “збалансований” в контексті цієї мети. Додаток покаже вам, коли ви з’їли надто багато (надлишок), або занадто мало (дефіцит).

Калорій з їжі буде додано до загальної. Калорій спалили (включаючи вправу) буде відніматися від загального числа.

Минулий час перетвориться в спалених калорій. Таким чином, ваш калорійність баланс буде зменшуватися автоматично протягом усього дня. Подумайте про це з точки зору споживання палива.

Якщо ви переїдати, ви можете компенсувати, роблячи вправи або їсте менше, протягом найближчих кількох годин.

Перевірте свій профіль. Там ви знайдете всю інформацію, необхідну для визначення свого ідеального споживання калорій.

---------------------------------

■ KCals Calorie Counter is a cross-platform real-time weight loss framework based on HTML5 (Apache Cordova).

■ Website - http://kcals.net

■ Video - http://www.youtube.com/watch?v=Px3gXf1GOrQ

■ Developed by André Cancian (cancian@kcals.net)

–VI

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.

---------------------------------

■ KCals Calorie Counter is a cross-platform real-time weight loss framework based on HTML5 (Apache Cordova).

■ Website - http://kcals.net

■ Video - http://www.youtube.com/watch?v=Px3gXf1GOrQ

■ Developed by André Cancian (cancian@kcals.net)

–ZH

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。

---------------------------------

■ KCals Calorie Counter is a cross-platform real-time weight loss framework based on HTML5 (Apache Cordova).

■ Website - http://kcals.net

■ Video - http://www.youtube.com/watch?v=Px3gXf1GOrQ

■ Developed by André Cancian (cancian@kcals.net)

–ZT

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。

---------------------------------

■ KCals Calorie Counter is a cross-platform real-time weight loss framework based on HTML5 (Apache Cordova).

■ Website - http://kcals.net

■ Video - http://www.youtube.com/watch?v=Px3gXf1GOrQ

■ Developed by André Cancian (cancian@kcals.net)