–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 Apache Cordova.

Developed by André Cancian (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 you have to do is keep the counter as close to zero as possible – by logging what you eat.

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

Losing weight has never been easier!

■ DATA SYNCHRONIZATION FOR MULTIPLE DEVICES

KCals also features automatic backup, and data synchronization.

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

Whenever you add something to your diary, or update your profile, that information will be instantaneously synchronized across all your devices.

To use data 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 use, you will be able log all 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 counting

• Translated into 35 languages

• Available in 10 different platforms

• Simple, clean and intuitive interface

• Automatic backup and data synchronization

• Realistic estimation of weight loss

• Shows how fast your body burns calories

• Complete nutrition information

• Adjustable macronutrient ratio (proteins, fats, and carbohydrates)

• Advanced search engine

• Statistics on calorie consumption

• Large food database

• Foods divided into navigable categories

• Add your own foods and exercises

• Bookmark your favorite items

• Fully editable entries

• Automatic updates

• Today's overview

• Adjustable calorie threshold

• Cyclic mode

■ QUICK OVERVIEW

1 - 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.

2 - 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).

3 - Calories from food will be added to the total. Calories burned (including exercise) will be subtracted from the total.

4 - 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.

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

6 - Check your Profile to determine your ideal calorie intake.

–PT

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

O app mostra seu gasto calórico em tempo real, e num relance você já sabe 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 diária de calorias, aperte Iniciar, e pronto!

Perder peso nunca foi tão fácil!

■ SINCRONIZAÇÃO DE DADOS EM MÚLTIPLOS DISPOSITIVOS

KCals também oferece 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 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

• Contagem de calorias em tempo real

• Traduzido em 40 idiomas

• Disponível em 10 diferentes plataformas

• Interface simples, limpa e intuitiva

• Backup automático e sincronização de dados

• Estimativa realista de perda de peso

• Mostra o quão rápido você queima calorias

• Informação nutricional completa

• Proporção de macronutrientes ajustável (proteínas, gorduras e carboidratos)

• Mecanismo de busca avançado

• Estatísticas sobre o consumo de calorias

• Extenso banco de dados de alimentos

• 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

• Modo cíclico

■ VISÃO GERAL

1 - 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.

2 - 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).

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

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

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

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

–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 Apache Cordova.

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 Apache Cordova.

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

• 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 Apache Cordova.

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 Apache Cordova.

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 Apache Cordova.

Developed by André Cancian (cancian@kcals.net)

–DE

KCals Kalorienzähler ist eine neue Methode, die eigene Kalorienzufuhr zu kontrollieren.

Er zeigt Ihnen die aufgenommenen Kalorien in Echtzeit an und somit liefert KCals Ihnen auf einen Schlag eine Übersicht, wieviel Sie am Tag essen.

KCals ist kinderleicht zu nutzen – Es funktioniert wie ein Kalorien-Chronometer.

• Kalorien aus der aufgenommenen Nahrung werden zur Summe addiert.

• Verbrannte Kalorien (inklusive Ihrer sportlichen Betätigung) werden von der Summe abgezogen.

Alles was Sie tun müssen, ist den Zähler so nah wie möglich an der Null zu halten – in dem Sie eintragen, was Sie essen.

Stellen Sie einfach Ihre tägliche Kalorienaufnahme ein, klicken Sie dann auf Start und los geht's!

Abnehmen war noch nie einfacher!

■ DATENSYNCHRONISIERUNG FÜR MEHRERE GERÄTE

KCals bietet auch automatische Backups und Datensynchronisation an.

Synchronisieren Sie Ihre Daten kinderleicht zwischen mehreren Geräten und nehmen Sie unterwegs Einträge vor!

Wann immer Sie etwas zu Ihrem Plan hinzufügen oder Sie Ihr Profil aktualisieren, wird diese Information sofort auf all Ihren Geräten synchronisiert.

Um Daten zu synchroniseren, loggen Sie sich einfach mit Ihren Zugangsdaten an einem anderen Gerät ein und die App wird die Daten runterladen und alles mit dem 1. Gerät synchron halten – und dann von einem Gerät zum nächsten in Echtzeit!

Die Synchronisation ist kostenlos, schnell und erfordert keinerlei Konfiguration.

KCals ist für 10 Plattformen verfügbar! Es ist also völlig egal, welches Gerät Sie nutzen, Sie können Ihre Daten von Ihrem Lieblingsgerät hinzufügen.

Und um ein Gefühl dafür zu bekommen, wie KCals funktioniert, gehen Sie auf Kcals.net uns legen Sie direkt los. Im Anchluss können Sie die Daten an Ihr mobiles Gerät schicken.

■ HAUPT-FEATURES

• Echtzeit Kalorienzählung

• In 40 Sprachen übersetzt

• Verfügbar für 10 verschiedene Plattformen

• Einfache, saubere und intuitive Benutzeroberfläche

• Automatische Backups und Datensynchronisation

• Realistische Schätzung der Gewichtsabnahme

• Zeigt, wie schnell Ihr Körper Kalorien verbrennt

• Komplette Nährwertangabe

• Anpassbares Nährstoffverhältnis

• Fortschrittliche Suchfunktion

• Statistiken der Kalorienaufnahme

• Riesige Lebensmitteldatenbank

• Lebensmittel sind in navigierbare Bereiche eingeteilt

• Fügen Sie Ihre eigenen Lebensmittel und Übungen hinzu

• Lesezeichen für Ihre Lieblingsprodukte setzen

• Komplett editierbare Einträge

• Automatische Updates

• Tagesansicht

• Anpassbare Kalorienschwelle

• Zyklischer Modus

■ SCHNELLÜBERSICHT

1 - KCals wurde entwickelt, um Ihnen bei der Kontrolle Ihrer Kalorienzufuhr behilflich zu sein. Ob Sie Ihr Gewicht halten, verringern oder vergrößern möchten, diese App hilft Ihnen sich auf das zu konzentireren, was wichtig ist: Ihre Kalorienbalance.

2 - Die Idee ist einfach. Definieren Sie ein Ziel (tägliche Kalorienzufuhr) und bleiben Sie im Bereich dieses Ziels. Die App zeigt Ihnen an, wenn Sie zu viel (Überschuss) oder zu wenig (Defizit) zu sich genommen haben.

3 - Kalorien aus der aufgenommenen Nahrung werden zur Summe addiert. Verbrannte Kalorien (inklusive Ihrer sportlichen Betätigung) werden von der Summe abgezogen.

4 - Verstrichene Zeit wird in verbrannte Kalorien umgerechnet. Daher verbessert sich Ihre Kalorienbalance im Laufe des Tages. Sehen Sie es wie Energieverbrauch.

5 - Wenn Sie mal zu viel essen, können Sie das durch Sport oder weniger Essen in den nächsten Stunden wieder kompensieren.

6 - Halten Sie Ihr Profil im Blick, um Ihre ideale Kalorienzufuhr zu bestimmen.

–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 Apache Cordova.

Developed by André Cancian (cancian@kcals.net)

–ES

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

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

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

• Calorías de alimentos se agregan 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 ofrece copia de seguridad automática y sincronización de datos.

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

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

Para habilitar la sincronización, simplemente entre en su cuenta usando otro dispositivo, y KCals descargará todos los datos y sincronizará todo exactamente como el primer dispositivo – y después de un dispositivo a otro en tiempo real.

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

KCals está disponible en 10 diferentes plataformas, así que no importa qué dispositivo tienes, puedes 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 estos datos iniciales para su dispositivo móvil.

■ CARACTERÍSTICAS PRINCIPALES

• Conteo de calorías en tiempo real

• Traducido en 40 idiomas

• Disponible en 10 diferentes plataformas

• Interfaz limpia, sencilla e intuitiva

• 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

• Proporción de macronutrientes ajustable

• Motor de búsqueda avanzado

• Estadísticas sobre el consumo de calorías

• Vasta base de datos

• Alimentos divididos en categorías navegables

• Agregue alimentos y ejercicios personalizados

• Marque sus artículos favoritos

• Entradas totalmente editables

• Actualizaciones automáticas

• Visión general de hoy

• Limite de calorías ajustable

• Modo cíclico

■ VISIÓN DE CONJUNTO

1 - 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.

2 - 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).

3 - Calorías de alimentos se agregan al total. Calorías quemadas (incluyendo sus ejercicios) se restarán del total.

4 - 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.

5 - Si come demasiado, se puede compensar mediante ejercicios, o por comer menos en las siguientes horas.

6 - Revisa su perfil. Allí encontrarás toda la información que necesitas para definir tu ingesta calórica ideal.

–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 Apache Cordova.

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 Apache Cordova.

Developed by André Cancian (cancian@kcals.net)

–FI

KCals-kalorilaskin on uusi tapa kontrolloida kalorien saantia.

Se näyttää kalorien kulutuksen tosiaikaisesti, ja KCals näyttää yhdellä silmäyksellä, miten paljon päivittäin tulee syödä.

KCals on erittäin helppo ymmärtää – se toimii kalorikellon tapaan.

• Ruuan kalorit lisätään kokonaismäärään.

• Poltetut kalorit (mukaan lukien liikunta) vähennetään kokonaismäärästä.

Näin kaikki, mitä sinun tarvitsee tehdä, on pitää laskuri mahdollisimman lähellä nollaa – pitämällä kirjaa siitä mitä syöt.

Asetat vain päivittäisen kalorien saantisi, käynnistät laitteen ja olet valmis!

Painonpudotus ei ole koskaan ollut helpompaa!

■ TIETOJEN SYNKRONOINTI USEILLE LAITTEILLE

KCalsissa on myös automaattinen varmuuskopiointi ja tietojen synkronointi.

Synkronoi tietosi helposti useampiin laitteisiin ja kuljeta kirjauksia mukanasi!

Aina kun lisäät jotain päiväkirjaan tai päivität profiiliasi, tiedot synkronoituvat heti kaikkiin laitteisiisi.

Saat tiedot synkronoitua kirjautumalla sisään käyttäjätilille toista laitetta käyttäen, jolloin sovellus lataa kaikki tiedot ja synkronoi kaiken aivan samoin kuin ensimmäisessä laitteessa – ja sitten laitteesta toiseen tosiaikaisesti!

Synkronointipalvelu on ilmaista ja nopeaa eikä vaadi konfigurointia.

KCals on saatavilla 10 erilaisella alustalla, joten käytitpä mitä laitetta tahansa, voit kirjata tietosi suosikkilaitteeltasi.

Ja kun haluat katsoa, miten KCals toimii, siirry osoitteeseen Kcals.net ja voit aloittaa käytön heti. Myöhemmin voit sitten lähettää tiedot takaisin mobiililaitteellesi.

■ TÄRKEIMMÄT OMINAISUUDET

• tosiaikainen kalorilaskuri

• käännetty 40 kielelle

• saatavilla 10 erilaista alustaa

• yksinkertainen, siisti ja intuitiivinen käyttöliittymä

• automaattinen varmuuskopiointi ja tietojen synkronointi

• realistinen painonpudotuksen arvio

• näyttää, kuinka nopeasti kehosi polttaa kaloreita

• täydelliset ravitsemustiedot

• säädettävä makroravinnesuhde

• joustava, räätälöitävä ja läpinäkyvä järjestelmä

• edistyksellinen hakukone

• tilastot kalorien kulutuksesta

• laaja ruoka-ainetietokanta

• ruoat jaettu navigoitaviin luokkiin

• lisää omia ruokiasi ja liikuntalajeja

• merkitse omat ruoka- ja liikuntalajisuosikkisi

• täysin muokattavat syötteet

• automaattiset päivitykset

• kuluvan päivän yleiskatsaus

• säädettävä kalorikynnys

• syklinen moodi

■ NOPEA YLEISKATSAUS

1 - KCals on kehitetty auttamaan kalorien saannin kontrolloimisessa. Halusitpa sitten ylläpitää, pudottaa tai saada lisää painoa, tämä sovellus auttaa sinua keskittymään tärkeimpään: kaloritasapainoon.

2 - Idea on yksinkertainen. Määritä tavoite (päivittäiset kalorit) ja pidä itsesi tasapainossa tässä tavoitteessa. Sovellus ilmoittaa, kun olet syönyt liikaa (ylimäärä) tai liian vähän (alijäämä).

3 - Ruoan kalorit lisätään kokonaismäärään. Poltetut kalorit (mukaan lukien liikunta) vähennetään kokonaismäärästä.

4 - Kulunut aika muunnetaan poltetuiksi kaloreiksi. Näin kaloritasapaino vähenee automaattisesti päivän mittaan. Ajattele sitä polttoaineen kulutuksena.

5 - Jos syöt liikaa, voit korvata tämän liikkumalla tai syömällä vähemmän seuraavien tuntien kuluessa.

6 - Tarkista profiilisi ja määritä ihanteellinen kalorien saantimäärä.

–FR

KCals Compteur de Calories est une nouvelle méthode pour contrôler votre apport calorique.

Il affiche votre consommation de calories en temps réel, et en bref KCals va vous expliquer ce que vous devriez manger chaque jour.

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

• Les calories provenant des aliments seront ajoutées au total.

• Les calories brûlées (y compris celles de votre entraînement sportif) seront soustraites du total.

Tout ce que vous aurez à faire, est de garder le compteur aussi proche de zéro que possible - en recueillant tout ce que vous mangez.

Il suffit de régler votre apport calorique quotidien, de cliquer sur Start, et c’est parti!

Perdre du poids n’a jamais été aussi facile!

■ SYNCHRONISATION DES DONNEES SUR DIFFERENTS APPAREILS

KCals dispose également d’une sauvegarde automatique et d’une synchronisation de données.

Synchronisez facilement vos données entre plusieurs appareils, et restez branché!

Chaque fois que vous ajoutez quelque chose à votre agenda, ou que vous mettez à jour votre profil, cette information sera instantanément synchronisée sur tous vos appareils.

Pour utiliser la synchronisation de données, connectez-vous simplement à votre compte en utilisant un autre appareil, et l’application va télécharger toutes les données, et les synchronisera exactement comme sur le premier appareil - vous pourrez ensuite passer d’un appareil à l’autre en ayant vos données synchronisées 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 quel appareil vous utilisez, vous pourrez enregistrer toutes vos informations à partir de votre appareil préféré.

Pour avoir une idée de la façon dont fonctionne KCals, visitez le site Kcals.net où vous pourrez commencer tout de suite. Puis, plus tard, vous pourrez envoyer les données vers votre appareil mobile.

■ CARACTERISTIQUES PRINCIPALES

• Comptage de calories en temps réel

• Traduit en 40 langues

• Disponible sur 10 plates-formes différentes

• Interface simple, claire et intuitive

• Synchronisation des données et sauvegardes automatiques

• Estimation réaliste de la perte de poids

• Montre à quelle vitesse votre corps brûle les calories

• Informations complètes sur la nutrition

• Ratio de macronutriments réglable

• Moteur de recherche spécialisé

• Statistiques sur la consommation de calories

• Grand base de données alimentaire

• Aliments triés par catégories

• Ajoutez vos propres aliments et activités sportives

• Mettez en favoris vos articles préférés

• Entrées entièrement modifiables

• Mises à jour automatiques

• Récapitulatif de la journée

• Seuil de calories réglable

• Mode cyclique

■ DESCRIPTION RAPIDE

1 - KCals est conçu pour vous aider à contrôler votre apport calorique. Que vous souhaitez conserver, perdre ou gagner du poids, cette application vous aidera à vous concentrer sur ce qui est important: votre solde calorique.

2 - L’idée est simple. Établie un but (des calories quotidiennes) et vous tiens équilibré dans le cadre de cet objectif. L’application indiquera quand vous avez trop mangé (excédent), ou trop peu (déficit).

3 - Les calories provenant des aliments seront ajoutées au total. Calories brûlées (y compris l’exercice) seront soustraites du total.

4 - Le temps écoulé est converti en calories brûlées. Par conséquence, votre équilibre calorique sera réduit automatiquement pendant toute la journée. Pensez-y en termes de consommation de carburant.

5 - Si vous mangez trop, vous pouvez compenser en faisant des exercices ou en mangeant moins au cours des prochaines heures.

6 - Vérifiez votre profil afin de déterminer votre apport calorique idéal.

–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 Apache Cordova.

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

• 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 (macronutrient)

• 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 bilance)

• Ciklički način rada (alternativnog 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 Apache Cordova.

Developed by André Cancian (cancian@kcals.net)

–HU

KCals Kalóriaszámláló 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 kalóriaszámláló (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 (makro tápanyag)

• Állítható makro tápanyag 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 Apache Cordova.

Developed by André Cancian (cancian@kcals.net)

–IT

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

L’applicazione mostra l’assunzione di calorie in tempo reale, e su una schermata vi mostrerà quanto mangiare ogni giorno.

KCals è molto facile da capire - funziona come un cronometro di calorie.

• Le calorie da cibo saranno aggiunte al totale.

• Le calorie bruciate (comprese quelle bruciate con il vostro esercizio fisico) saranno sottratte dal totale.

Quindi tutto quello che dovete fare è tenere il contatore più vicino possibile allo zero - registrando ciò che mangiate.

Basta impostare l’apporto calorico giornaliero, premere inizia e siete pronti a partire!

Perdere peso non è mai stato così facile!

■ SINCRONIZZAZIONE DEI DATI TRA DISPOSITIVI DIVERSI

KCals dispone anche di backup automatico e di sincronizzazione dei dati.

Sincronizza facilmente i tuoi dati tra diversi dispositivi, e accedi anche quando sei fuori!

Ogni volta aggiungi qualcosa al tuo diario, o aggiorni il tuo profilo, quella informazione sarà istantaneamente sincronizzata tra tutti i tuoi dispositivi

Per utilizzare la sincronizzazione dei dati è sufficiente accedere al proprio account utilizzando un altro dispositivo. L’applicazione scaricherà tutti i dati e sincronizzerà tutto esattamente come è nel primo dispositivo usato - e poi da un dispositivo all’altro in tempo reale!

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

KCals è disponibile su 10 piattaforme diverse, quindi indipendentemente dal dispositivo utilizzato, potrai registrare tutte le tue informazioni su quello che preferisci.

E per avere un’idea di come KCals funziona, vai a Kcals.net e potrai iniziare subito. Poi in seguito, è possibile inviare i dati al vostro dispositivo mobile.

■ CARATTERISTICHE PRINCIPALI

• Conteggio delle calorie in tempo reale

• Tradotto in 40 lingue

• Disponibile su 10 diverse piattaforme

• Interfaccia semplice, chiara e intuitiva

• Sincronizzazione automatica di backup e dati

• Stima realistica della perdita di peso

• Mostra quanto velocemente il vostro corpo brucia le calorie

• Informazioni nutrizionali complete

• Proporzione regolabile dei macronutrienti

• Motore di ricerca avanzato

• Dati statistici sul consumo di calorie

• Grande database di alimenti

• Alimenti divisi in categorie navigabili

• Possibilità di aggiungere i propri alimenti e esercizi

• Segnalibro per i vostri articoli preferiti

• Voci completamente modificabili

• Aggiornamenti automatici

• Panoramica quotidiana

• Soglia delle calorie regolabile

• Modalità ciclica

■ INTRODUZIONE RAPIDA

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

2 - L’idea è semplice. Definire un obiettivo (calorie giornaliere) e mantenersi equilibrato nel quadro di questo obiettivo. L’applicazione indica quando hai mangiato troppo (surplus), o troppo poco (deficit).

3 - Le calorie da cibo saranno aggiunti al totale. Le calorie bruciate (compreso l’esercizio) saranno sottratti dal totale.

4 - Il tempo trascorso viene convertito in calorie bruciate. Pertanto il saldo calorico sarà ridotto automaticamente per tutto il giorno. Pensato in termini di consumo di carburante.

5 - Se mangiate troppo, è possibile compensare facendo esercizi o mangiando di meno nel corso delle ore seguenti.

6 - Controlla il tuo Profilo per determinare l’apporto calorico ideale.

–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 Apache Cordova.

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 Apache Cordova.

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 Apache Cordova.

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 Apache Cordova.

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 Apache Cordova.

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.

Pagājušais laiks tiek pārvērstā sadedzina kalorijas. Tādēļ jūsu kaloriju balanss samazinās automātiski visas dienas garuma. Domājiet par to ka degvielas patēriņu.

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 Apache Cordova.

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 penyegerakkan data

• Anggaran penurunan berat badan yang realistik

• Menunjukkan seberapa cepat tubuh anda membakar kalori

• Maklumat pemakanan Komprehensif (macronutrient)

• 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 Apache Cordova.

Developed by André Cancian (cancian@kcals.net)

–NL

KCals Calorie Teller is een nieuwe manier om uw calorie inname te beheersen.

De app toont u uw calorie verbruik in real time, en KCals laat in een oogopslag zien hoeveel 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

• Verbrande calorieën (met inbegrip van oefeningen) worden van het totaal afgetrokken

Dus alles wat je hoeft te doen, is de teller zo dicht mogelijk bij de mul te houden – door te registreren wat je eet.

Stel je dagelijkse calorie-inname in, druk op start, en je bent klaar!

Afvallen is nog nooit zo makkelijk geweest!

■ DATASYNCHRONISATIE

KCals beschikt ook over een automatische back-up en data synchronisatie functies.

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

Wanneer u iets aan uw dagboek toevoegt, of uw profiel bewerkt, synchroniseert KCals die informatie direct met al uw apparaten.

Om de synchronisatie in te schakelen, logt u in op uw account met een ander apparaat. Dan zal de app de data downloaden en synchroniseren met uw eerste apparaat, zodat alle apparaten gelijk aan elkaar staan. In real time!

De synchronisatie is gratis, snel en vereist geen configuratie.

Kcals is beschikbaar op 10 verschillende platformen, dus het maakt niet uit welk apparaat je hebt, je kan alle gegevens invoeren met behulp van je favoriete apparaat.

Om een idee te krijgen van hoe KCals werkt, ga dan naar Kcals.net en je kan meteen aan de slag. Vervolgens kun je later de gegevens synchroniseren naar uw favoriete mobiele apparaat!

■ BELANGRIJKSTE KENMERKEN:

• Real-time calorieteller (dit doet geen enkele andere app!)

• Vertaald naar 40 talen

• Verkrijgbaar op 10 verschillende platformen (inclusief gratis web versie)

• Integratie met Facebook

• Simpel, strak en intuïtieve vormgeving

• Automatische back-up en data synchronisatie

• Realistische schatting van gewichtsverlies

• Laat zien hoe snel je lichaam calorieën verbruikt

• Uitgebreide voedingswaarde-informatie (macronutriënten)

• Verstelbare macronutriënten-verhouding (vetten, eiwitten en koolhydraten)

• Calorie verbruik statistieken

• Geavanceerde zoek machine

• Grote database

• U kan door voedsel categorieën bladeren

• Voeg eigen/aangepaste voedingsmiddelen en oefeningen toe

• Bewaar uw favoriete items

• Volledig bewerkbare data

• Automatische updates

• Overzicht van vandaag

• Verstelbaar calorie limiet (calorie balans)

• Cyclische modus (afwisseling calorie inname)

■ SNEL OVERZICHT

1 - KCals is ontwikkeld om u meer controle te geven over je calorie inname. Wat ook je doel is afvallen, aankomen, of uw gewicht behouden, deze app helpt je met wat belangrijk is: uw calorie balans.

2 - Het idee is simpel. Zet een doel en hou uzelf in balans met het oog op uw doel. De app geeft aan wanneer u teveel (overschot) of the weinig (tekort) heeft gegeten.

3 - Calorieën van het eten worden toegevoegd aan het totaal. Verbrande calorieën worden van het totaal afgetrokken.

4 - Verlopen tijd wordt omgezet naar verbrande calorieën. Hierdoor neemt uw calorie balans automatisch af gedurende de dag. Zie het voor u als brandstof verbranding.

5 - Als u teveel eet, kunt u compenseren door oefeningen te doen of door minder te eten in de komende uren.

6 - Check uw profiel om vast te stellen wat uw ideale calorie inname is.

–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 Apache Cordova.

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 Apache Cordova.

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 Apache Cordova.

Developed by André Cancian (cancian@kcals.net)

–RU

KCals Счетчик Калорий - это новый способ контролировать потребление калорий.

KCals отображает расход калорий в режиме реального времени. Вы с первого взгляда поймёте, сколько вам нужно есть каждый день.

Научиться пользоваться счётчиком KCals очень просто - он работает как часы.

• Калории, поступающие с пищей, прибавляются ​​к общей сумме.

• Потраченные калории (в том числе сожженные во время тренировок) вычитаются из общей суммы.

Всё, что вам нужно, держать ползунок как можно ближе к нулю - записывая, что вы едите.

Установите ежедневное потребление калорий, нажмите Начать - и всё готово!

Худеть ещё никогда не было так просто!

■ СИНХРОНИЗАЦИЯ ДАННЫХ МЕЖДУ НЕСКОЛЬКИМИ УСТРОЙСТВАМИ

KCals автоматически создаёт резервные копии и синхронизирует данные.

Синхронизировать данные между несколькими устройствами, чтобы вести записи в любое время - очень просто!

Всякий раз, когда вы что-то добавляете в дневник или обновляете свой профиль, новая информация мгновенно появится на всех ваших устройствах.

Чтобы использовать синхронизацию, просто войдите в свой аккаунт на новом устройстве. Приложение загрузит и синхронизирует все данные в точности как на первом устройстве. А затем - обратно со второго устройства на первое, и всё это - в мгновение ока!

Синхронизация - это бесплатно, быстро и не требует настройки.

KCals доступен на 10 различных платформах, поэтому неважно, какое у вас любимое устройство - вы сможете записывать всю информацию с любого из них.

Чтобы понять, как работает KCals, зайдите на Kcals.net и начните прямо сейчас! Потом вы сможете отправить все свои данные на мобильное устройство.

■ ОСНОВНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ

• Подсчёт калорий в режиме реального времени

• Переведено на 40 языков

• Доступно на 10 различных платформах

• Простой, аккуратный и понятный интерфейс

• Автоматическое резервное копирование и синхронизация

• Наглядная оценка потери веса

• Показывает, с какой скоростью ваше тело сжигает калории

• Полная информация о питании

• Настраиваемое соотношение макроэлементов

• Расширенные поисковые возможности

• Статистика потребления калорий

• Обширная база продуктов питания

• Продукты разделены на категории, в которых просто ориентироваться

• Добавляйте свои продукты и упражнения

• Закладки для любимых продуктов и упражнений

• Полностью редактируемые записи

• Автоматическое обновление

• Обзор текущего дня

• Регулируемый предел калорий

• Циклический режим

■ БЫСТРЫЙ ОБЗОР

1 - KCals создан чтобы помочь вам контролировать потребление калорий. Если вы хотите сохранить, сбросить или набрать вес, это приложение поможет вам сосредоточиться на том, что важнее всего - на балансе калорий.

2 - Идея проста. Определите цель (дневную норму потребления калорий) и поддерживайте баланс в соответствии с этой целью. Приложение сообщит, если вы съели слишком много (избыток) или слишком мало (недостаток).

3 - Калории, поступающие с пищей, прибавляются ​​к общей сумме калорий. Потраченные калории (в том числе сожженные во время тренировок) вычитаются из общей суммы калорий.

4 - Время превращается в сожжённые калории. Таким образом, баланс калорий будет автоматически уменьшаться в течение дня. Это похоже на расход топлива в автомобиле.

5 - Если вы переели, займитесь упражнениями или ограничьте себя в еде на нескольких часов.

6 - Проверьте свой профиль, чтобы определить идеальное потребление калорий.

–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 Apache Cordova.

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 Apache Cordova.

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 Apache Cordova.

Developed by André Cancian (cancian@kcals.net)

–SV

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

Den visar din kalorianvändning i realtid, och med en överblick så visar KCals dig hur mycket du ska äta varje dag.

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

• Kalorier från livsmedel kommer att läggas till den totala.

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

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

Ställ bara in ditt dagliga kaloriintag, slå start, och du är färdig att gå!

Gå ner i vikt har aldrig varit enklare!

■ DATASYNKRONISERING FÖR FLERA ENHETER

KCals har också automatisk säkerhetskopiering och datasynkronisering.

Enkelt synkronisera data mellan flera enheter, och fortsätt att logga medan du är på språng!

När du lägger till något till din dagbok, eller uppdaterar din profil, omedelbart så synkroniseras informationen mellan alla dina enheter.

Om du vill använda datasynkronisering, så loggar du helt enkelt in på ditt konto med en annan enhet, och appen kommer att ladda ner all data och synkronisera allting precis som första enheten - och sedan från en enhet till en annan i realtid!

Synkroniseringstjänsten är gratis,snabb och kräver ingen konfiguration

KCals är tillgänglig på 10 olika plattformar, så oavsett vilken enhet du använder, kommer du att kunna logga all din information från din favorit enhet.

Och för att få en känsla för hur KCals fungerar, gå till Kcals.net och du kan komma igång direkt. Senare, kan du skicka tillbaka data till din mobiltelefon.

■ HUVUDFUNKTIONER

• Räkning av kalorier i real tid

• Översatt till 40 språk

• Tillgänglig på 10 olika plattformar

• Enkel, ren och intuitivt gränssnitt

• Automatisk säkerhetskopiering och datasynkronisering

• Realistisk uppskattning av viktminskning

• Visar hur snabbt din kropp bränner kalorier

• Fullständig näringsinformation

• Justerbar makronäringsämnes förhållande (proteiner, fetter och kolhydrater)

• Avancerad sökmotor

• Statistik över kaloriförbrukning

• Stor livsmedelsdatabas

• Livsmedel indelade i navigerbara kategorier

• Lägg till dina egna livsmedel och övningar

• Bokmärk dina favoritobjekt

• Fullt redigerbara poster

• Automatiska uppdateringar

• Dagens översikt

• Justerbar kaloritröskel

• Cyklisk läge

■ SNABBÖVERSIKT

1 - KCals är utformad för att hjälpa dig att kontrollera ditt kaloriintag. Oavsett om du vill behålla, förlora, eller gå upp i vikt, kommer detta program hjälpa dig att fokusera på vad som är viktigt: din kaloribalans.

2 - Idén är enkel. Definiera ett mål (dagliga kalorier) och håll dig balanserad inom ramen av detta mål. Appen kommer att ange när du har ätit för mycket (överskott), eller för lite (underskott).

3 - Kalorier från mat kommer att läggas till den totala. Brända kalorier (inklusive träning) kommer att dras av från den totala.

4 - Förfluten tid omvandlas till brända kalorier. Därför kommer din kaloribalans att minskas automatiskt under hela dagen. Tänk på det i termer av bränsleförbrukning.

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

6 - Kontrollera din profil för att avgöra ditt ideala kaloriintag.

–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 Apache Cordova.

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 Apache Cordova.

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 Apache Cordova.

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 Apache Cordova.

Developed by André Cancian (cancian@kcals.net)

–ZH

KCals卡路里计算器是您控制卡路里摄入量的新途径。

它会显示您的实时卡路里消耗量，只需一眼，KCals就让您每天可进食的数量一目了然。

KCals是一款很容易理解的工具 - 它就像一个卡路里记录表。

•根据食物种类，不同的卡路里数值将被自动添加汇总。

•热量消耗（包括您锻炼支出的热量）将从总和中自动减去。

您所需要做的就是尽可能保持计数器数值接近零值 - 通过记录您吃了什么食物。

您只需设置每天的卡路里摄入量目标，然后点击开始，仅此而已！

减肥从未像这般简单！

■针对多种设备的同步数据终端

KCals还具有自动备份和数据同步的功能。

在多个设备之间轻松同步您的数据，并保持登录状态！

每当您新添加了一些日志数据，或更新了您的个人资料，这些信息会被瞬间同步到您的所有注册设备上。

要 想使用数据同步功能，只需使用其他设备登录到您的帐户，这款应用会根据第一设备的信息自动精确下载所有数据 ，并以实时状态在所有设备中逐个执行。

该同步共享服务免费、快捷并且无需设置。

KCals可应用于10个不同的平台，所以无论您使用何种设备，您都可以从容地在您最喜爱的设备上获取所有信息。

如您想了解KCals 是如何工作的，就请您速去Kcals.net开始您的体验吧。 之后，你可以将数据发送回您的移动手机设备。

■主要特点

•实时计算卡路里

•已翻译成40种语言

•可在10个不同的平台上使用

•简洁、明了并且直观的操作接口。

•自动备份并且数据同步共享

•真实的体重减轻预测

•呈现身体燃烧卡路里的速率

•完整的营养信息

•可调营养素比例

•先进的搜索引擎

•热量消耗统计

•庞大的食品数据库

•食品细分成可浏览的类别

•添加您自己的食物和运动类型

•收藏你喜欢的条目

•完全可编辑的条目

•自动更新

•今天的概述

•可调节的基础热量值

•周期模式

■简要概述

1 - KCals是为了说明您控制卡路里摄入而设计的。 无论您是想维持体重、减重或增重，这款应用程序将说明您专注于该过程中最重要的一点，即您的热量平衡。

2 - 产品构思很简单。 设定一个目标（每日卡路里），并且使得自己在这个目标中保持平衡状态。 该应用程序将显示，您什么时候吃了太多（热量摄入超值），或吃了过少（热量摄入负值）。

3 - 各种食物的卡路里将被添加到计算的总合中。 消耗的热量（包括运动消耗）将被从总合中扣去。

4 - 进行时间也将被转化合算至热量的消耗中去。 因此，您可摄取的热量余额将会在一天中自动减少。 你可以把它想象成汽油的消耗。

5 - 如果您吃得过多，您可以通过运动或在接下来的几个小时里少吃作为弥补。

6 - 查阅您的个人资料，以确定您理想的卡路里摄取量。

–ZT

KCals卡路里計算機是您控制卡路里攝入量的新途徑。

它會顯示您的即時卡路里消耗量，只需一眼，KCals就讓您每天可進食的數量一目了然。

KCals是一款很容易理解的工具 - 它就像一個卡路里記錄表。

•根據食物種類，不同的卡路里數值將被自動添加匯總。

•熱量消耗（包括您鍛煉支出的熱量）將從總和中自動減去。

您所需要做的就是盡可能保持計數器數值接近零值 - 通過記錄您吃了什麼食物。

您只需設置每天的卡路里攝入量目標，然後點擊開始，僅此而已！

減肥從未像這般簡單！

■針對多種設備的同步資料終端

KCals還具有自動備份和資料同步的功能。

在多個設備之間輕鬆同步您的資料，並保持登錄狀態！

每當您新添加了一些日誌資料，或更新了您的個人資料，這些資訊會被瞬間同步到您的所有註冊設備上。

要 想使用資料同步功能，只需使用其他設備登錄到您的帳戶，這款應用會根據第一設備的資訊自動精確下載所有資料 ，並以即時狀態在所有設備中逐個執行。

該同步共用服務免費、快捷並且無需設置。

KCals可應用於10個不同的平臺，所以無論您使用何種設備，您都可以從容地在您最喜愛的設備上獲取所有資訊。

如您想瞭解KCals 是如何工作的，就請您速去Kcals.net開始您的體驗吧。 之後，你可以將資料發送回您的移動手機設備。

■主要特點

•即時計算卡路里

•已翻譯成40種語言

•可在10個不同的平臺上使用

•簡潔、明瞭並且直觀的操作介面。

•自動備份並且資料同步共用

•真實的體重減輕預測

•呈現身體燃燒卡路里的速率

•完整的營養資訊

•可調營養素比例

•先進的搜尋引擎

•熱量消耗統計

•龐大的食品資料庫

•食品細分成可流覽的類別

•添加您自己的食物和運動類型

•收藏你喜歡的條目

•完全可編輯的條目

•自動更新

•今天的概述

•可調節的基礎熱量值

•週期模式

■簡要概述

1 - KCals是為了説明您控制卡路里攝入而設計的。 無論您是想維持體重、減重或增重，這款應用程式將説明您專注于該過程中最重要的一點，即您的熱量平衡。

2 - 產品構思很簡單。 設定一個目標（每日卡路里），並且使得自己在這個目標中保持平衡狀態。 該應用程式將顯示，您什麼時候吃了太多（熱量攝入超值），或吃了過少（熱量攝入負值）。

3 - 各種食物的卡路里將被添加到計算的總合中。 消耗的熱量（包括運動消耗）將被從總合中扣去。

4 - 進行時間也將被轉化合算至熱量的消耗中去。 因此，您可攝取的熱量餘額將會在一天中自動減少。 你可以把它想像成汽油的消耗。

5 - 如果您吃得過多，您可以通過運動或在接下來的幾個小時裡少吃作為彌補。

6 - 查閱您的個人資料，以確定您理想的卡路里攝取量。