Your body does not restart its calories every 24 hours, so why should your calorie counter? MyLiveDiet works by simulating the way the body actually uses energy, giving you a more realistic, real-time feedback.

First, fill your profile data. Based on this information, the app will calculate how many calories you need to keep your current weight.

Then you should define a weight loss ratio, given in lb/kg per week.

The resulting value will include the necessary caloric restriction for you to reach your desired goal.

Now hit start, and the app will show how many calories you have spent over time.

For instance:

2400 per day / 24 hours = 100 calories per hour

So, after 30 minutes, the counter will indicate you have “50 calories available”. Its that simple!

All you have to do is keep the counter around zero, and you will be automatically walking towards your goal!

Seu corpo não reinicia as calorias a cada 24 horas, então por que seu contador de calorias deveria? MyLiveDiet funciona simulando a maneira como o corpo realmente usa energia, fornecendo um feedback mais realístico e atualizado.

Primeiro, preencha seu perfil. Com base nessa informação, o aplicativo calculará quantas calorias você precisa para manter seu peso atual.

Depois você deve definir a perda de peso, dada em kg por semana.

O valor resultante incluirá a restrição calórica necessária para que você atinja seu objetivo.

Pressione Iniciar, e o aplicativo passará a mostrar quantas calorias você consumiu ao longo do tempo.

Por exemplo:

2400 calorias por dia / 24 horas = 100 calorias por hora

Então, após 30 minutos, o contador indicará que você possui “50 calorias disponíveis”. É simples assim!

Você só precisa manter o contador em torno de zero, e estará automaticamente caminhando em direção ao seu objetivo!

*The Main Counter*

*The main counter indicates your caloric status, and it has 3 states: balanced (between -300 and 300, shown in blue), surplus (-300 and below, shown in red), and deficit (300 and up, shown in green).*

*When the counter hits +/-600, the “caloric status” block on the status screen will turn yellow to indicate you are getting too distant from the balanced state. The value 600 was chosen because it is usually the highest amount of calories recommend per meal.*

*Note that the counter units are given in “calories available” to indicate whether you ate too much (negative values) or too little (positive values), as if you were “gaining points” over time. The actual caloric (energetic) balance of your body would be the opposite (negative for eating too little, positive for eating too much), but this seems to reward over-eating by giving a positive value, so the “calories available” scheme seemed generally preferable.*

*O Contador Principal*

*O contador principal indica seu status calórico, e possui 3 estados: balanceado (entre -300 e 300, mostrado em azul), excesso (-300 e abaixo, mostrado em vermelho), e deficit (300 e acima, mostrado em verde).*

*Quando o contador chega em +/-600, o bloco “status calórico” na tela de status fica amarelo para indicar que você está distanciando-se demais do balanço calórico ideal (zero). O valor 600 foi escolhido porque esse é geralmente o número máximo de calorias recomendado por refeição.*

*Note que o contador utiliza “calorias disponíveis” como medida para indicar se você comeu demais (valores negativos) ou de menos (valores positivos), como se estivesse “ganhando pontos” com o passar do tempo. O balanço calórico (energético) real de seu corpo seria o oposto (negativo para comer pouco, positivo para comer demais), mas isso parece recompensar o consumo excessivo de calorias, de modo que o esquema de “calorias disponíveis” pareceu preferível.*

Start date

The default behaviour of the app is to start counting from the time you hit Start. If for some reason you would like to adjust that value (i.e. you started dieting this morning, but only had time to setup app in the afternoon), just tap the down arrow on the Start button to reveal the date picker.

O comportamento padrão do aplicativo é começar a contagem a partir do momento em que o botão Iniciar é pressionado. Porém, se por algum motivo você precisar ajustar esse valor (i.e. você começou a dieta esta manhã, mas só teve tempo de configurar o aplicativo à tarde), basta pressionar a seta para baixo (no botão Iniciar) para revelar o seletor de data.

Nutrients ratio

Calculating Calories

The weight loss rate (kg/lb per week) is calculated using simple formula based on the number of calories in a pound (3500) or kilogram (7700) of fat.

Let us say you need 2000 calories in order to keep your current weight, and you want to lose 0.5 kg per week.

Divide 7700 by 2 to get the total calories in 0.5 kg of fat:

7700 / 2 = 3850

Then divide that value by 7 to get how many daily calories you need to cut back:

3850 / 7 = 550

Now subtract that value from your daily intake:

2000 – 550 = 1450

That’s how many you have to consume daily in order to lose 0.5 kg a week.

Calculando Calorias

A perda de peso (em kg por semana) é calculada utilizando-se uma fórmula simples, baseada no número de calorias em um quilograma de gordura (7700).

Suponhamos que você precise de 2000 calorias por dia para manter seu peso atual, e deseja perder 0.5 kg por semana.

Divida 7700 por 2 para encontrar o total de calorias em 0.5 kg de gordura:

7700 /2 = 3850

Depois divida esse valor por 7 para saber quantas calorias diárias você precisa reduzir:

3850 / 7 = 550

Agora subtraia esse valor de sua ingestão diária:

2000 – 550 = 1450

Esse é o número de calorias que você deve consumir diariamente para perder 0.5 kg por semana.