–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 25 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. This simulates your metabolic rate.

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 25 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. Isso simula a sua taxa metabólica.

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 السُعرات الحرارية) هو وسيلة جديدة لمراقبة استهلاكك من السعرات الحرارية.

البرنامج يعرض استهلاكك من السعرات الحرارية أولا بأول و بشكل مستمر، و بلمحة سريعة سوف يعطيك مُقترحا لكمية الطعام التى عليك تناولها كل يوم.

برنامج (KCals) يسهل فهمه و إستيعابه - فهو يعمل مثل كرونوميتر للسعرات الحرارية.

- سيتم إضافة السعرات الحرارية الموجودة فى الغذاء إلى المجموع.

- السعرات الحرارية التى يتم حرقها (بما فى ذلك ما تقوم بحرقه أثناء القيام بعمل التدريبات) سيتم طرحها من المجموع الكلي.

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

فقط حدد مقدار السعرات الحرارية التى تحتاجها يومياً، اضغط (ابدأ)، و بإمكانك البدء باستعمال البرنامج مباشرة!

فقدان الوزن لم يكن أبدا بهذه السهولة!

:: مزامنة البيانات لعدة أجهزة

كما يحتوي (KCals) على خاصية النَسخ الإحتياطي التلقائي، ومزامنة البيانات.

بإمكانك مزامنة البيانات الخاصة بك بسهولة بين أجهزة متعددة، حيث يمكنك استخدام حسابك على البرنامج من أي مكان وفي أي وقت!

في كل مرة تضيف شئ لقائمة يومياتك , او عندما تحدث حسابك الشخصي , سوف يتم مزامنة هذه المعلومات لحظياً بكل اجهزتك.

كل ما عليك فعله لإستخدام خاصية مزامنة البيانات هو تسجيل الدخول إلى حسابك على جهاز آخر، عندها سيقوم التطبيق بتحميل جميع البيانات ومزامنة كل شيء بشكل مطابق للجهاز الأول - و عند الإنتقال من جهاز للاخر يتم تحديث البيانات بشكل مستمر لمطابقة الوضع الحالي!

خاصية المزامنة مجانية وسريعة، ولا تحتاج أي إعداد.

KCals متاح لـــ 10 منصات تشغيل مختلفة، لذلك بغض النظر عن الجهاز الذي تستخدمه، ستكون قادر على

ادخال كل معلوماتك من جهازك المفضل.

لتتعرف على كيفية عمل (KCals)، اذهب إلى Kcals.net وستجد هناك كل ما تحتاجه. يمكنك لاحقاً ارسال البيانات الى هاتفك المحمول.

:: السمات الرئيسية

• حساب عدد السعرات الحرارية في الحال.

• مُترجم إلى 25 لغة

• متوفر لـــ 10 منصات تشغيل مختلفة

• واجهة بسيطة وواضحة ومريحة

• نسخ احتياطي تلقائي ومزامنة للبيانات

• تقدير واقعي لفقدان الوزن

• يظهر مدى سرعة جسمك فى حرق السعرات الحرارية

• معلومات كاملة عن التغذية

• نسبة المغذيات الكبيرة (البروتينات والدهون والكربوهيدرات) يمكنك تعديلها

• محرك بحث متقدم

• إحصائيات عن استهلاك السعرات الحرارية

• قاعدة بيانات ضخمة عن المواد الغذائية

• تقسيم الأطعمة إلى فئات ليسهل تصفحها

• إضافة الأطعمة والتمارين الخاصة بك

• حفظ العناصر المفضلة لديك

• ما تدخله يمكنك تعديله بشكل كامل

• تحديثات تلقائية

• نظرة اليوم العامة

• حد اقصى للسعرات الحرارية قابل للتعديل

• الوضع الدوري

:: لمحة سريعة

1 - تم تصميم (KCals) لمساعدتك على السيطرة على السعرات الحرارية التي تدخل جسمك. سواء إذا كنت تريد الحفاظ على وزنك أو فقدانه، أو زيادته، فهذا التطبيق سيساعدك على التركيز على ما هو مهم: توازن السعرات الحرارية الخاصة بك.

2 - الفكرة بسيطة. تحديد الكمية (من السعرات الحرارية اليومية) والحفاظ على التوازن في سياق هذه الكمية. التطبيق سينبهك عندما تأكل أكثر من اللازم (فائض)، أو أقل من اللازم (العجز).

3 - سيتم إضافة السعرات الحرارية من المواد الغذائية للمجموع الكلي. سيتم طرح السعرات الحرارية التى تم حرقها (بما في ذلك أثناء ممارسة التدريبات) من المجموع.

4 - الوقت الذي مر يتم تحويله الى سعرات حرارية تم حرقها. لذلك، سيتم تخفيض السعرات الحرارية تلقائيا على مدار اليوم. هذا يحاكي معدل الأيض الخاصة بك.

5 - إذا أكلت أكثر من الكمية اللازمة، يمكنك التعويض عن ذلك بالقيام بتمارين رياضية أو بالتقليل من الطعام خلال الساعات القليلة المقبلة.

6 - تحقق من الملف الخاص بك لتحديد عدد السعرات الحرارية المثالي لحالتك.

–BG

KCals Брояч на Калории е нов начин да контролирате Вашия прием на калории.

Той показва Вашата употреба на калории в реално време, а също така и с един поглед KCals ще Ви покаже колко да ядете всеки ден.

KCals е много лесен за разбиране - работи като хронометър на калории.

- Калории от храни ще бъдат добавени към общата сума.

- Изгорени калории (включително вашето упражнение) ще се приспадат от общата.

Така че всичко, което трябва да направите е да се запазите брояча колкото се може по-близко до нулата- като въвеждате това, което ядете.

Просто определете дневния си калориен прием, натиснете старт, и Вие сте готови да започнете!

Загубата на тегло никога не е била по-лесна!

:: СИНХРОНИЗАЦИЯ НА ДАННИ ЗА НЯКОЛКО УСТРОЙСТВА

KCals разполага и автоматично архивиране и синхронизиране на данни.

Лесно синхронизирайте данни между различни устройства и продължавайте да въвеждате!

Дали добавяте нещо към дневника си, или да обновявате своя профил, информацията ще бъде мигновено синхронизирани между всички ваши устройства.

За да използвате синхронизация на данни, просто влезте в профила си с друго устройство, и приложението ще изтегли всички данни и ще синхронизира всичко точно както първото устройство - и след това от едно устройство на друго в реално време!

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

KCals е достъпна на 10 различни платформи, така че няма значение какво устройство използвате, Вие ще бъдете в състояние да записвате цялата си информация от любимото си устройство.

И за да получите представа как работи KCals, отидете на Kcals.net и можете да започнете веднага. След това, можете да изпратите данните обратно на Вашето мобилно устройство.

:: ОСНОВНИ ХАРАКТЕРИСТИКИ

• Броене на калории в реално време

• Превод на 25 езика

• Налично в 10 различни платформи

• Лесен, опростен и интуитивен интерфейс

• Автоматично архивиране и синхронизиране на данни

• Реалистична оценка на загуба на тегло

• Показва колко бързо тялото Ви гори калории

• Пълна информация за хранителната стойност

• Регулируемo макрохранително съотношение (протеини, мазнини и въглехидрати)

• Търсачка с напреднали опции

• Статистика за консумация на калории

• Голяма база данни с храни

• Храни разделени по категории

• Добавете вашите собствени храни и упражнения

• Запазете своите любими артикули

• Напълно редактируеми записи

• Автоматично обновяване

• Актуален преглед

• Регулируем праг на калории

• Цикличен режим

:: БЪРЗ ПРЕГЛЕД

1 - KCals има за цел да ви помогне да контролирате приема на калории. Независимо дали искате да поддържате, загубите, или да повишите теглото си, това приложение ще Ви помогне да се съсредоточите върху това, което е важно: Вашия баланс на калориите.

2 - Идеята е проста. Определете си цел (дневни калории) поддържайте Баланс за постигането на тази цел. Приложението ще показва кога сте превишили с приема на храна (излишък), или сте приели твърде малко (дефицит).

3 - Калориите от храната ще бъдат добавени към общата сума. Изгорените калории (включително упражнения) ще се приспадат от общата сума.

4 - Изминалото време е превърнато в изгорени калории. След това, Вашият баланс на калориите ще бъде намален автоматично през деня. Това симулира вашия метаболизъм.

5 - Ако се храните твърде много можете да компенсирате когато правите упражнения или ядете по-малко през следващите няколко часа.

6 - Проверете вашия профил, за да определите своя най-добър прием на калории.

–CS

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

Ukazuje vaši spotřebu kalorií v reálném čase a na první pohled vám KCals ukáže, kolik máte každý den jíst.

KCals se velmi snadno chápe - Funguje jako chronometr kalorií.

- Kalorie z jídla budou připočteny k celkové hodnotě.

- Spálené kalorie (včetně vašeho cvičení) budou od celkové hodnoty odečteny.

Takže vše, co musíte udělat, je udržovat počítadlo co nejblíže nule - zadáváním toho, co jíte.

Pouze nastavte svůj denní příjem kalorií, stiskněte start a můžete jít do toho!

Hubnutí nikdy nebylo snadnější!

:: SYNCHRONIZACE DAT PRO VÍCERO ZAŘÍZENÍ

KCals má také automatické zálohování a synchronizaci dat.

Snadno synchronizujte svá data mezi vícero zařízeními a průběžně se přihlašujte!

Kdykoliv zadáte do svého deníku něco nového, nebo budete aktualizovat svůj profil, tyto informace budou okamžitě synchronizovány mezi všemi zařízeními.

K použití synchronizace dat se jednoduše přihlaste ke svému účtu pomocí jiného zařízení a aplikace si stáhne veškerá data a synchronizuje vše přesně tak, jako první zařízení - a pak z jednoho zařízení do druhého v reálném čase!

Synchronizační služba je zdarma, je rychlá a nevyžaduje žádnou konfiguraci.

Aplikace KCals je dostupná na 10 různých platformách, takže bez ohledu na to, jaké zařízení používáte, budete moci zadat veškeré své informace ze svého oblíbeného zařízení.

Pro dokreslení toho, jak aplikace KCals funguje, přejděte na Kcals.net a můžete hned začít. Později pak můžete zaslat data zpět do svého mobilního zařízení.

:: HLAVNÍ FUNKCE

• Počítání kalorií v reálném čase

• Přeloženo do 25 jazyků

• Dostupná na 10 různých platformách

• Jednoduché, čisté a intuitivní rozhraní

• Automatické zálohování a synchronizace dat

• Realistický odhad úbytku hmotnosti

• Ukazuje, jak rychle vaše tělo spaluje kalorie

• Kompletní výživové informace

• Nastavitelný poměr makroživin (bílkoviny, tuky a sacharidy)

• Pokročilé vyhledávání

• Statistiky o spotřebě kalorií

• Velká databáze potravin

• Potraviny rozdělené do navigovatelných kategorií

• Přidejte své vlastní jídlo a cvičení

• Označte své oblíbené položky

• Plně editovatelné záznamy

• Automatické aktualizace

• Dnešní přehled

• Nastavitelný práh kalorií

• Cyklický režim

:: RYCHLÝ PŘEHLED

1 - Aplikace KCals je navržena tak, aby vám pomohla kontrolovat příjem kalorií. Ať už si chcete udržet svou váhu, zhubnout nebo naopak přibrat, tato aplikace vám pomůže se zaměřit na to, co je důležité: vaši kalorickou rovnováhu.

2 - Myšlenka je jednoduchá. Definujte si cíl (denní spotřebu kalorií) a udržujte se v rovnováze v kontextu tohoto cíle. Tato aplikace vám ukáže, kdy jste jedli příliš hodně (nadbytek) nebo příliš málo (nedostatek).

3 - Kalorie z potravin budou připočteny k celkové hodnotě. Kalorie spálené (včetně cvičení) budou od celkové hodnoty odečteny.

4 - Uběhlý čas se převádí na spálené kalorie. Proto bude vaše kalorická rovnováha během dne automaticky snížena. To simuluje vaše rychlost metabolismu.

5 - Pokud se přejídáte, můžete to kompenzovat cvičením nebo tím, že v příštích hodinách budete jíst méně.

6 - Zkontrolujte si svůj profil a stanovte si svůj ideální příjem kalorií.

–DA

KCals Kalorietæller er en ny måde, hvor du kan styre din kalorieindtagelse.

Den viser dit kalorieforbrug i realtid, og KCals viser dig en hurtig oversigt over, hvor meget du skal spise hver dag.

KCals er meget let at forstå - den fungerer på samme måde som et kaloriestopur.

- Kalorier fra mad bliver føjet til den samlede kaloriemængde.

- Forbrændte kalorier (inkl. din træning) bliver fratrukket den samlede kaloriemængde.

Så du skal kun holde tælleren så tæt på nul som muligt - ved at logføre, hvad du spiser.

Du angiver din daglige kalorieindtagelse, trykker på start, og så er du klar til at køre!

Det har aldrig været nemmere at tabe sig!

:: DATASYNKRONISERING VED FLERE ENHEDER

KCals kommer også med automatisk sikkerhedskopiering og datasynkronisering.

Du kan nemt synkronisere dine data mellem flere enheder og fortsat logføre på farten!

Hver gang du føjer noget til din dagbog, eller du opdaterer din profil, bliver disse oplysninger straks synkroniseret på alle dine enheder.

Hvis du vil bruge datasynkronisering, skal du blot logge på din konto ved hjælp af en anden enhed, og applikationen henter alle data og synkroniserer alt på nøjagtigt den samme måde, som på den første enhed - og efterfølgende fra én enhed til en anden i realtid!

Synkroniseringstjenesten er gratis, hurtig og kræver ingen konfiguration.

KCals er tilgængelig på 10 forskellige platforme, så ligegyldigt hvilken enhed du har, kan du logføre alle dine oplysninger fra din yndlingsenhed.

Gå til Kcals.net, så du får en idé om, hvordan KCals fungerer, og du kan komme i gang med det samme. Senere kan du sende dataene tilbage til din mobilenhed.

:: HOVEDFUNKTIONER

• Kalorietælling i realtid

• Oversat til 25 sprog

• Tilgængelig på 10 forskellige platforme

• Enkel, ren og brugervenlig grænseflade

• Automatisk sikkerhedskopiering og datasynkronisering

• Realistisk estimering af vægttab

• Viser, hvor hurtigt din krop forbrænder kalorier

• Omfattende næringsstofoplysninger

• Justerbart makronæringsstofforhold (proteiner, fedt og kulhydrater)

• Avanceret søgemaskine

• Statistik over kalorieforbrug

• Stor fødevaredatabase

• Fødevarer fordelt i navigerbare kategorier

• Tilføj dine egne fødevarer og øvelser

• Bogmærk dine yndlingselementer

• Helt redigerbare indtastninger

• Automatiske opdateringer

• Dagens oversigt

• Justerbar kalorietærskel

• Cyklisk tilstand

:: HURTIG OVERSIGT

1 - KCals er designet til at hjælpe dig med at styre din kalorieindtagelse. Ligegyldigt om du ønsker at opretholde din vægt, tabe dig eller stige i vægt, hjælper dette program dig med at fokusere på det, der er vigtigt: din kaloriebalance.

2 - Idéen er enkel. Fastsæt et mål (daglige kalorier), og hold dig i balance med hensyn til dette mål. Applikationen angiver, når du har spist for meget (overskud) eller for lidt (underskud).

3 - Kalorier fra mad bliver føjet til den samlede kaloriemængde. Forbrændte kalorier (inkl. træning) bliver fratrukket den samlede kaloriemængde.

4 - Forløbet tid omregnes til forbrændte kalorier. Din kaloriebalance bliver derfor automatisk reduceret gennem hele dagen. Dette simulerer dit stofskifte.

5 - Hvis du bliver overophedet, kan du kompensere ved at træne eller spise mindre i de næste få timer.

6 - Tjek din profil for at bestemme din ideelle kalorieindtagelse.

–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 25 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 vebrannte Kalorien umgerechnet. Daher verbessert sich Ihre Kalorienbalance im Laufe des Tages. Dies simuliert die Stoffwechselrate.

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

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

Εμφανίζει τη κατανάλωση θερμίδων σας σε πραγματικό χρόνο και, με μια ματιά, ο KCals θα σας δείξει πόσο να τρώτε κάθε μέρα.

Είναι πολύ εύκολο να καταλάβετε τον KCals - λειτουργεί σαν ένα χρονόμετρο θερμίδων.

- Οι θερμίδες από τα τρόφιμα θα προστεθούν στο σύνολο.

- Θερμίδες που καίγονται (συμπεριλαμβανομένης της σωματικής σας άσκησης) θα αφαιρούνται από το σύνολο.

Έτσι, το μόνο που έχετε να κάνετε είναι να κρατήσετε τον μετρητή όσο πιο κοντά στο μηδέν είναι δυνατόν - με το να καταγράφετε ό, τι τρώτε.

Απλά ορίστε την καθημερινή σας πρόσληψη θερμίδων, πατήστε το Start και είστε έτοιμοι!

Η απώλεια βάρους δεν ήταν ποτέ ευκολότερη!

:: ΔΕΔΟΜΕΝΑ ΣΥΓΧΡΟΝΙΣΜΟΥ ΓΙΑ ΠΟΛΛΑΠΛΕΣ ΣΥΣΚΕΥΕΣ

Ο KCals διαθέτει επίσης αυτόματη δημιουργία αντιγράφων ασφαλείας καθώς και συγχρονισμό των δεδομένων.

Συγχρονίστε εύκολα τα δεδομένα σας μεταξύ πολλαπλών συσκευών και θα 'χετε τις καταχωρήσεις σας διαθέσιμες ανά πάσα στιγμή!

Κάθε φορά που προσθέτετε κάτι στο ημερολόγιό σας ή ενημερώνετε το προφίλ σας, αυτές οι πληροφορίες θα συγχρονίζονται στιγμιαία σε όλες τις συσκευές σας.

Για να χρησιμοποιήσετε το συγχρονισμό δεδομένων, απλά συνδεθείτε στο λογαριασμό σας χρησιμοποιώντας μια άλλη συσκευή και η εφαρμογή θα κατεβάσει όλα τα δεδομένα και θα συγχρονίσει τα πάντα ακριβώς όπως στην πρώτη συσκευή - και, στη συνέχεια, από τη μία συσκευή στην άλλη σε πραγματικό χρόνο!

Η υπηρεσία συγχρονισμού είναι δωρεάν, γρήγορη και δεν απαιτεί καμία ρύθμιση.

Ο KCals είναι διαθέσιμος σε 10 διαφορετικές πλατφόρμες, οπότε, όποια συσκευή κι αν χρησιμοποιείτε, εσείς θα έχετε πρόσβαση σε όλες τις πληροφορίες σας από την αγαπημένη σας συσκευή.

Και, για να πάρετε μια ιδέα για το πώς λειτουργεί ο KCals, πηγαίνετε στο Kcals.net και μπορείτε να ξεκινήσετε αμέσως. Στη συνέχεια, αργότερα, μπορείτε να στείλετε τα στοιχεία πίσω στην κινητή συσκευή σας.

:: ΚΥΡΙΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

• Καταμέτρηση θερμίδων σε πραγματικό χρόνο

• Μεταφρασμένο σε 25 γλώσσες

• Διαθέσιμο σε 10 διαφορετικές πλατφόρμες

• Απλό, σαφές και εύχρηστο περιβάλλον χρήσης

• Αυτόματη δημιουργία αντιγράφων ασφαλείας και συγχρονισμός δεδομένων

• Ρεαλιστική εκτίμηση της απώλειας βάρους

• Δείχνει πόσο γρήγορα καίει το σώμα σας θερμίδες

• Πλήρη στοιχεία διατροφής

• Ρυθμιζόμενη αναλογία μακροθρεπτικών συστατικών (πρωτεΐνες, λίπη και υδατάνθρακες)

• Προηγμένη μηχανή αναζήτησης

• Στατιστικά στοιχεία για την κατανάλωση θερμίδων

• Μεγάλη βάση δεδομένων των τροφίμων

• Τα τρόφιμα χωρίζονται σε ευδιάκριτες κατηγορίες

• Προσθέστε τις δικές σας τροφές και ασκήσεις

• Καταχωρίστε τα αγαπημένα σας αντικείμενα

• Πλήρως επεξεργάσιμες καταχωρήσεις

• Αυτόματες ενημερώσεις

• Επισκόπηση ημέρας

• Ρυθμιζόμενο όριο θερμίδων

• Κυκλική λειτουργία

:: ΓΡΗΓΟΡΗ ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ

1 - Ο KCals έχει σχεδιαστεί για να σας βοηθάει να ελέγξετε την πρόσληψη των θερμίδων σας. Είτε θέλετε να διατηρήσετε, να χάσετε ή να αυξήσετε το σωματικό βάρος, η εφαρμογή αυτή θα σας βοηθήσει να επικεντρωθείτε σε αυτό που είναι σημαντικό: την θερμιδική ισορροπία σας.

2 - Η ιδέα είναι απλή. Ορίστε ένα στόχο (ημερήσιων θερμίδων) και κρατήστε τον εαυτό σας ισορροπημένο στο πλαίσιο αυτού του στόχου. Η εφαρμογή θα υποδείξει πότε έχετε φάει πάρα πολύ (πλεόνασμα), ή πολύ λίγο (έλλειμμα).

3 - Οι θερμίδες από τα τρόφιμα θα προστεθούν στο σύνολο. Οι θερμίδες που καίγονται (συμπεριλαμβανομένης της σωματικής άσκησης) θα αφαιρεθούν από το σύνολο.

4 - Ο χρόνος που μεσολαβεί μετατρέπεται σε θερμίδες που έχουν καεί. Συνεπώς, η θερμιδική ισορροπία σας θα μειώνεται αυτόματα κατά τη διάρκεια της ημέρας. Aυτό προσομοιώνει το μεταβολικό ρυθμό σας.

5 - Αν φάτε παραπάνω, μπορείτε να το αντισταθμίσετε κάνοντας ασκήσεις ή τρώγοντας λιγότερο κατά τις επόμενες ώρες.

6 - Ελέγξτε το Προφίλ σας για να καθορίσετε την ιδανική για σας πρόσληψη θερμίδων.

–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 25 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. Esto simula su tasa metabólica.

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.

–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 25 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

• 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. Tämä simuloi metabolisen korko.

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 25 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. Cela simule votre taux métabolique.

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.

–HU

A KCals Kalóriaszámláló a legújabb módszer, hogy kézben tartsa a kalóriabevitelét.

Valós időben naplózza az Ön kalóriafelhasználását, és egy pillanat alatt megmutatja, mennyit ehet egy nap.

A KCals használata nagyon egyszerű - úgy működik, mint egy kalóriamérleg.

- Az étellel bevitt kalóriamennyiségek összeadódnak.

- Az elégetett kalóriák (a testedzéssel elfogyasztottak is) pedig levonódnak a fenti értékből.

Az Ön feladata az, hogy a mérleg mutatóját a nullához közel tartsa - miközben rendszeresen naplózza az étkezéseit.

Állítsa be a napi kalóriabevitelét, indítsa el az alkalmazást, és készen is van.

A fogyás soha nem volt még ilyen egyszerű!

:: ADATSZINKRONIZÁLÁS TÖBB ESZKÖZ KÖZÖTT

A KCals automatikus biztonsági mentéseket készít és szinkronizálja az adatait.

Egyszerűen szinkronizálhatja az adatait több eszközön, és bármikor frissítheti a kalórianaplóját!

Ha valamit beír a naplóba vagy frissíti a profilját, az új adatok azonnal szinkronizálódnak az összes eszközön.

Az adatok szinkronizálásához lépjen be a fiókjába egy másik eszközön. Az alkalmazás minden adatát le fogja tölteni, és mindent összhangba hoz az első eszközön levő alkalmazás adataival. Ezután pedig automatikusan szinkronizálni fog valós időben az összes eszköz között.

A szinkronizálás ingyenes, gyors és nem igényel konfigurálást.

A KCals tíz különböző platformon érhető el, vagyis mindegy, milyen eszközt használ, minden adatát folyamatosan frissítheti bármelyik eszközről.

Ha szeretné megnézni, hogyan is működik a KCals, látogassa meg a Kcals.net oldalt, és ismerkedjen meg az alkalmazással. Később az ide feltöltött adatait átküldheti a mobileszközeire.

:: FŐ JELLEMZŐK

• Valós idejű kalóriaszámlálás

• 25 nyelven elérhető

• 10 különböző platformon

• Egyszerű, letisztult, gyorsan kiismerhető felület

• Automatikus mentés és adatszinkronizálás

• Leadott kilók becslése jó közelítéssel

• Megmutatja, hogy a szervezete milyen gyorsan égeti a kalóriákat

• Teljes tápérték-információk

• Állítható makronutriensarányok

• Fejlett keresőmotor

• Statisztika a kalóriafogyasztáshoz

• Hatalmas élelmiszer-adatbázis

• Kereshető kategóriákra bontott élelmiszerek

• Bővítse az applikációt saját ételeivel és mozgásformáival

• Készítsen könyvjelzőt kedvenceiből

• A bevitt adatok szabadon szerkeszthetők

• Automatikus frissítések

• Napi áttekintés

• Állítható kalóriaküszöb

• Ciklikus üzemmód

:: GYORS ÁTTEKINTÉS

1 - A KCals lényege, hogy segít figyelni az Ön kalóriabevitelét. Az applikáció segít, ha fogyni szeretne, vagy szinten tartaná, esetleg gyarapítaná a súlyát. Az alkalmazással megtalálhatja a kalória-egyensúlyát.

2 - Az alkalmazás végtelenül egyszerű. Határozzon meg egy célt (napi bevivendő kalóriamennyiséget), és tartsa magát egyensúlyban. Az applikáció jelzi, ha sokat evett (kalóriafeleslege van), vagy éppen túl keveset (kalóriahiánya van).

3 - Az elfogyasztott élelmiszerekben található kalóriamennyiséget az alkalmazás összeadja. Az elégetett (és a testedzéssel elfogyasztott) kalóriákat pedig levonja az összegből.

4 - Az eltelt időt az applikáció átszámolja elégetett kalóriákra. A kalória-egyensúlya a nap során folyamatosan változik. Ez szimulálja az anyagcserét.

5 - Ha túl sokat evett, egyensúlyba hozhatja magát testmozgással vagy ha a következő időszakban kevesebbet eszik.

6 - A profiljában megtalálhatja, hogy ideális esetben mennyi kalóriát kellene bevinnie a szervezetébe.

–IT

KCals Conta Calorie 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 25 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. Questo simula il vostro tasso metabolico.

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 menampilkan penggunaan kalori Anda secara real time, dan dengan sepintas KCals akan menunjukkan berapa banyak makanan yang harus Anda konsumsi setiap hari.

KCals sangat mudah dipahami - Aplikasi ini bekerja seperti kronometer kalori.

- Kalori dari makanan akan ditambahkan ke jumlah total.

- Pembakaran kalori (termasuk saat Anda berolahraga) akan dikurangi dari jumlah total.

Jadi yang harus Anda lakukan adalah menjaga agar counter mendekati angka nol - dengan memasukkan data apa yang Anda makan.

Anda hanya perlu mengatur asupan kalori harian Anda, tekan mulai, dan Anda siap untuk menjalankannya!

Menurunkan berat badan menjadi begitu mudah!

:: SINKRONISASI DATA UNTUK PERANGKAT GANDA

KCals juga dilengkapi backup dan sinkronisasi data secara otomatis.

Sangat mudah melakukan sinkronisasi data di antara beberapa perangkat, dan tetap log on di mana pun Anda berada!

Setiap kali Anda menambahkan sesuatu pada buku harian Anda, atau memperbarui profil Anda, informasi tersebut akan seketika disinkronisasi pada semua perangkat Anda.

Untuk menggunakan sinkronisasi data, cukup login ke account Anda pada perangkat lain, dan aplikasi ini akan mengunduh semua data dan melakukan sinkronisasi semua data persis seperti pada perangkat pertama - dan kemudian dari satu perangkat ke perangkat lainnya secara real time!

Layanan sinkronisasi ini gratis, cepat, dan tidak memerlukan konfigurasi apa pun.

KCals tersedia pada 10 platform yang berbeda, jadi dengan perangkat apa pun yang Anda gunakan, Anda dapat mencatat dan mengambil semua informasi dari perangkat favorit Anda.

Dan untuk mencoba cara kerja KCals, silakan buka Kcals.net dan Anda dapat langsung memulai. Kemudian, Anda dapat mengirimkan data ke perangkat mobile Anda.

:: FITUR UTAMA

• Menghitung kalori Real time

• Diterjemahkan ke dalam 25 bahasa

• Tersedia dalam 10 platform yang berbeda

• Antarmuka yang sederhana, bersih dan intuitif

• Backup dan sinkronisasi data secara otomatis

• Estimasi penurunan berat badan yang realistis

• Menunjukkan seberapa cepat tubuh Anda membakar kalori

• Informasi nutrisi lengkap

• Rasio makronutrien (protein, lemak, dan karbohidrat) yang bisa diatur

• Mesin pencari lanjutan

• Statistik konsumsi kalori

• Database makanan besar

• Makanan yang dibagi ke dalam kategori yang dapat dicari

• Tambahkan makanan dan olahraga Anda

• Bookmark item favorit Anda

• Entri yang dapat diedit sepenuhnya

• Pembaruan otomatis

• Ikhtisar Hari ini

• Ambang pengaturan kalori

• Modus Cyclic

:: TINJAUAN CEPAT

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

2 - Idenya sederhana. Tentukan tujuan (kalori harian) dan jagalah keseimbangan diri Anda sesuai dengan tujuan yang hendak Anda capai. Aplikasi ini akan menunjukkan apakah Anda sudah makan terlalu banyak (surplus), atau terlalu sedikit (defisit).

3 - Kalori dari makanan akan ditambahkan ke jumlah total. Pembakaran kalori (termasuk saat Anda berolahraga) akan dikurangi dari jumlah total.

4 - Waktu yang terpakai diubah menjadi jumlah kalori yang terpakai. Oleh karena itu, keseimbangan kalori Anda akan berkurang secara otomatis sepanjang hari. Ini mensimulasikan tingkat metabolisme Anda.

5 - Jika Anda makan berlebihan, Anda dapat melakukan kompensasi dengan berolahraga atau mengurangi makanan selama beberapa jam ke depan.

6 - Periksa Profil Anda untuk menentukan asupan kalori yang ideal untuk Anda.

–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。

これは、リアルタイムであなたのカロリー使用状況を表示し、KCalsは毎日どれだけ食べるべきかをひと目でわかるように示します。

KCalsを理解することはとても簡単です - それは、カロリーのクロノメーターのように働きます。

-食品からのカロリーが合計に加算されます。

-（あなたの運動を含む）消費カロリーは合計から差し引かれます。

あとはカウンターをできるだけゼロに近づけておくだけです - 食べたものを記録することによって。

あなたの毎日のカロリー摂取量を設定してスタートボタンを押しましょう。それで準備完了です！

体重を減らすことがこんなに簡単だったことはありませんでした！

:: 複数デバイスのためのデータ同期

KCalsは、自動バックアップ、およびデータ同期の機能も備えています。

簡単に複数のデバイス間でデータを同期し、外出先で記録をつけましょう！

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、その情報は瞬時にすべてのデバイス間で同期されます。

データ同期を使用するには、別のデバイスを使用してあなたのアカウントにログインしてください。すると、アプリはすべてのデータをダウンロードして、すべてを最初のデバイスと全く同じに同期します - そしてまた、あるデバイスから別のデバイスにリアルタイムに！

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種類のプラットフォームで使用できますので、どんなデバイスを使っていても、お気に入りのデバイスからすべての情報をログに記録できるようになります。

そしてKCalsがどのように動作するかの感覚をつかむには、Kcals.netに行ってみていただければ、すぐに始めることができます。 そして後に、あなたはモバイルデバイスにあなたのデータを送信することができます。

:: 主な特徴

•リアルタイムカロリー計算

•25言語に翻訳

•10種の異なるプラットフォームで利用可能

•シンプルでクリーンで直感的なインターフェイス

•自動バックアップとデータ同期

•体重減少のほぼ正確な推定

•あなたの体がどれだけ速くカロリーを燃やすか表示

•完全な栄養情報

•調整可能な主要栄養素比（タンパク質、脂肪、および炭水化物）

•高度な検索エンジン

•カロリー消費に関する統計

•大規模な食品データベース

•ナビゲート可能なカテゴリに分類された食品

•あなたの食品や運動の追加

•お気に入りのアイテムのブックマーク

•完全に編集可能なエントリ

•自動更新

•今日の概要

•調節可能なカロリーのしきい値

•周期モード

:: 簡単な概要

1 - KCalsは、あなたの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。 あなたが体重を維持したいか、減らしたいか、または増やしたいかに関わらず、このアプリケーションは重要なことに焦点を当てるのに役立ちます：それはあなたのカロリーバランスです。

2 - アイデアはシンプルです。 目標（毎日のカロリー）を定義し、この目標に照らして自分のバランスを維持しましょう。 アプリは、食べ過ぎたこと（余剰）、あるいは食べなさすぎたこと（不足）を表示します。

3 - 食品からのカロリーは合計に加算されます。 （運動を含む）消費カロリーは合計から差し引かれます。

4 - 経過時間は消費カロリーに変換されます。 そのため、あなたのカロリー残高は一日を通して自動的に削減されます。 これは、あなたの代謝率をシミュレートします。

5 - もし食べ過ぎたら、運動したり、次の数時間にわたって食べる量を減らすことによって補正することができます。

6 - あなたの理想的なカロリー摂取量を決定するために、あなたのプロフィールを確認してください。

–KO

KCals칼로리 카운터 칼로리 섭취를 제어하는 새로운 방법입니다.

칼로리 사용을 실시간으로 표시하며, 매일 먹는 양을 KCals가 한 눈에 알아볼 수 있도록 보여줍니다.

KCals는 이해하기가 아주 쉽습니다. 마치 칼로리 시계와도 같습니다.

- 식품에서 섭취하는 칼로리는 합계에 합산됩니다.

- 소모되는 칼로리(운동 포함)는 합계에서 차감됩니다.

따라서 이용자가 할 일은 먹는 것을 기록하여 칼로리 카운터가 0에 가깝게 유지하기만 하면 됩니다.

매일 섭취하는 칼로리를 설정하고, 시작을 누르기만 하면 됩니다!

몸무게를 줄이는 일이 이보다 더 쉬울 수는 없겠죠!

:: 다수 기기를 위한 데이터 동기화

KCals는 또한 자동 백업 및 데이터 동기화 기능을 갖추고 있습니다.

여러 기기 간에 데이터를 손쉽게 동기화하여 이동 중에도 계속 기록하세요!

다이어리에 뭔가를 추가하거나 프로필을 업데이트할 때마다, 해당 정보가 모든 기기에서 즉각 동기화됩니다.

데이터 동기화 기능을 사용하려면, 다른 기기를 사용하여 자기 계정에 로그인하면 해당 앱이 모든 데이터를 다운로드하고 첫 번째 기기로서 정확히 모두 동기화한 다음, 나머지 기기도 하나씩 실시간으로 동기화합니다!

동기화 서비스는 무료이며, 빠르고 구성할 필요가 없습니다.

KCals는 10가지의 다양한 플랫폼에서 이용할 수 있으므로, 어떤 기기를 사용하든 자주 사용하는 기기로부터 모든 정보를 기록할 수 있습니다.

KCals가 어떻게 작동하는지 알아 보시려면, Kcals.net으로 가셔서 바로 시작해 보십시오. 그 다음, 데이터를 모바일 기기로 다시 보낼 수 있습니다.

:: 주요 기능

• 실시간 칼로리 계산

• 25개 언어로 번역

• 10개의 다른 플랫폼에서 이용 가능

• 단순하고, 명료하면서, 직관적인 인터페이스

• 자동 백업 및 데이터 동기화

• 체중감소의 현실적인 추정

• 칼로리 소모 속도를 보여줌

• 영양 정보 작성

• 다량 영양소 비율 조정 (단백질, 지방 및 당질)

• 첨단 검색 엔진

• 칼로리 소모 통계

• 대규모 식품 데이터베이스

• 식품을 검색이 가능한 카테고리로 분류

• 자신 만의 식품과 운동 추가 가능

• 즐겨 찾기 항목 북마크

• 완전한 식품 항목

• 자동 업데이트

• 오늘의 개요

• 조절 가능한 칼로리 한계치

• 주기적 모드

:: 간단한 개요

1 - KCals는 칼로리 섭취를 제어하는데 도움이 되도록 고안되어 있습니다. 체중을 유지, 감소 또는 증가할 경우, 이 애플리케이션이 칼로리 균형에 집중하도록 도와줍니다.

2 - 핵심 아이디어는 간단합니다. 목표(일일 칼로리)를 정한 다음 이 목표의 맥락에서 균형을 유지하십시오. 이 앱이 너무 많이 먹었을 때 (과잉) 또는 너무 적게 먹었을 때 (결핍) 알려줍니다.

3 - 음식에서 섭취하는 칼로리는 합계에 가산됩니다. 소모된 칼로리(운동 포함)는 합계에서 차감됩니다.

4 - 경과 시간은 소모된 칼로리로 전환됩니다. 따라서, 칼로리 밸런스는 하루 동안 자동으로 감소합니다. 이것은 당신의 신진 대사 속도를 시뮬레이션합니다.

5 - 과식을 하면, 운동을 하거나 이후 몇 시간 동안 적게 먹어서 이를 보상해야 합니다.

6 - 프로필을 확인하여 이상적인 칼로리 섭취를 결정하십시오.

–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 25 talen

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

• 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. Dit simuleert uw stofwisseling.

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 å styre kaloriinntaket på.

Den viser kaloriforbruket ditt i sanntid, og KCals viser en raskt oversikt over hvor mye du skal spise hver dag.

KCals er veldig lett å forstå - den fungerer på samme måte som et kalorikronometer.

- Kalorier fra mat legges til den samlede kalorimengden.

- Forbrente kalorier (inkl. trening) trekkes fra den samlede kalorimengden.

Alt du må gjøre er holde telleren så nær null som mulig - ved å loggføre det du spiser.

Du bare angir ditt daglige kaloriinntak, trykker start, så er du klar til å kjøre!

Det har aldri vært lettere å gå ned i vekt!

:: DATASYNKRONISERING FOR FLERE ENHETER

KCals kommer også med automatisk sikkerhetskopiering og datasynkronisering.

Du kan lett synkronisere dataene dine mellom flere enheter og fortsette å loggføre på farten!

Hver gang du legger til noe i dagboken din, eller oppdaterer profilen din, synkroniseres disse opplysningene på alle dine enhetene dine umiddelbart.

Hvis du vil bruke datasynkronisering, logger du deg ganske enkelt på kontoen din fra en annen enhet. Appen vil da laste ned alle dataene og synkronisere på nøyaktig samme måte som den første enheten - og deretter fra én enhet til en annen i sanntid!

Synkroniseringstjenesten er gratis, hurtig og krever ingen konfigurasjon.

KCals er tilgjengelig på 10 forskjellige plattformer. Uansett hvilken enhet du bruker, kan du dermed loggføre alle opplysningene dine til favorittenheten din.

Gå til Kcals.net, så du får en idé om hvordan KCals fungerer, og du kan komme i gang umiddelbart. Senere kan du sende dataene tilbake til den mobile enheten din.

:: HOVEDFUNKSJONER

• Kaloritelling i sanntid

• Oversatt til 25 språk

• Tilgjengelig på 10 forskjellige plattformer

• Enkel, ren og brukervennlig grensesnitt

• Automatisk sikkerhetskopiering og datasynkronisering

• Realistisk estimering av vekttap

• Viser, hvor raskt kroppen din forbrenner kalorier

• Omfattende næringsstoffopplysninger

• Justerbart makronæringsstofforhold (proteiner, fett og kullhydrater)

• Avansert søkemaskin

• Statistikk over kaloriforbruk

• Stor matdatabase

• Matvarer fordelt i navigerbare kategorier

• Legg til egne matvarer og øvelser

• Bokmerk favorittelementer

• Fullstendig redigerbare inntastinger

• Automatiske oppdateringer

• Dagens oversikt

• Justerbar kaloriterskel

• Syklisk tilstand

:: RASK OVERSIKT

1 - KCals er designet for å hjelpe deg med å kontrollere kaloriinntaket ditt. Uavhengig om du ønsker at oppretthold vekte din, gå ned eller øke i vekt, hjelper dette programmet deg med å fokusere på det viktigste: kaloribalansen din.

2 - Idéen er enkel. Definer et mål (daglige kalorier), og hold deg i balanse med hensyn til dette målet. Programmet viser når du har spist for mye (overskudd) eller for lite (underskudd).

3 - Kalorier fra mat legges til den samlede kalorimengden. Forbrente kalorier (inkl. trening) trekkes den samlede kalorimengden.

4 - Medgått tid omregnes til forbrente kalorier. Kaloribalansen reduseres dermed automatisk i løpet av dagen. Dette simulerer stoffskiftet.

5 - Hvis du blir overopphetet, kan du kompensere ved å trene eller spise mindre i de neste timene.

6 - Sjekk profilen din for å bestemme ditt ideelle kaloriinntak.

–PL

KCals Licznik Kalorii to nowy sposób kontrolować ilość spożywanych kalorii.

Pokazuje zużycie kalorii w czasie rzeczywistym, i w mgnieniu oka KCals pokaże ile jeść codziennie.

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

- Kalorie z jedzenia zostaną dodane do sumy.

- Spalone kalorie (także podczas ćwiczeń fizycznych) zostaną odjęte od sumy.

Musisz jedynie utrzymywać licznik tak blisko zera, jak to możliwe - poprzez zapisywanie tego, co jesz.

Wystarczy ustawić swoje dzienne spożycie kalorii, nacisnąć przycisk start i możesz zaczynać!

Utrata masy ciała nigdy nie była łatwiejsza!

:: SYNCHRONIZACJA DANYCH DLA WIELU URADZEN

KCals oferuje także automatyczne tworzenie kopii zapasowych i synchronizacji danych.

W prosty sposób synchronizuj swoje dane pomiędzy wieloma urządzeniami i loguj się mobilnie!

Kiedy tylko coś dodasz do swojego dzienniczka lub zaktualizujesz swój profil, informacje zostaną natychmiast zsynchronizowane na wszystkich urządzeniach.

Aby korzystać z synchronizacji danych, wystarczy zalogować się na swoje konto za pomocą innego urządzenia, a aplikacja będzie pobierać wszystkie dane i synchronizować wszystko dokładnie tak, jak pierwsze urządzenie - a następnie z jednego urządzenia do drugiego w czasie rzeczywistym!

Usługa synchronizacji jest bezpłatna, szybka i nie wymaga konfiguracji.

KCals jest dostępne na 10 różnych platformach, więc bez względu na to, jakiego urządzenia używasz, będziesz mógł zalogować wszystkie informacje z Twojego ulubionego urządzenia.

Aby poczuć, jak Kcals działa, odwiedź stronę Kcals.net, na której możesz od razu rozpoczynać. Następnie możesz wysłać dane z powrotem do urządzenia mobilnego.

:: GŁÓWNE FUNKCJE

• Liczenie kalorii w czasie rzeczywistym

• Przetłumaczone na 25 języków

• Dostępne na 10 różnych platformach

• Prosty, schludny i intuicyjny interfejs

• Automatyczne tworzenie kopii zapasowych i synchronizacji danych

• Realistyczne szacowanie utraty wagi

• Pokazuje, jak szybko Twój organizm spala kalorie

• Pełna informacja o wartościach odżywczych

• Regulowany stosunek makroskładników (białka, tłuszcze i węglowodany)

• Zaawansowana wyszukiwarka

• Statystyki dotyczące spożycia kalorii

• Duża baza danych żywności

• Pokarmy podzielone na kategorie nawigacji

• Dodaj własną żywność i ćwiczenia

• Dodaj ulubione przedmioty

• W pełni edytowalne wpisy

• Automatyczne aktualizacje

• Dzisiejszy przegląd

• Regulowany próg kalorii

• Tryb cykliczny

:: SZYBKI PRZEGLAD

1 - KCals ma na celu pomóc ci kontrolować ilość spożywanych kalorii. Czy chcesz utrzymać, stracić lub zyskać na wadze, ta aplikacja pozwoli ci skupić się na tym, co ważne: równowadze kalorycznej.

2 - Pomysł jest prosty. Zdefiniuj cel (dziennych kalorii) i utrzymaj równowagę w kontekście swojego celu. Aplikacja wskaże, gdy zjesz za dużo (nadwyżki), albo za mało (deficyt).

3 - Kalorie z jedzenia zostaną dodane do całości. Spalone kalorie (w tym poprzez ćwiczenia) zostaną odjęte od całości.

4 - Upływający czas jest przekształcony w spalone kalorie. Zatem bilans kalorii będzie automatycznie zmniejszony w ciągu dnia. Ten symuluje tempo przemiany materii.

5 - Jeśli zjesz za dużo i się przejesz, można to zrekompensować ćwiczeniami lub jedząc mniej w ciągu najbliższych kilku godzin.

6 - Sprawdź swój profil, aby określić idealną ilość spożywanych kalorii.

–RO

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

Afișează consumul de calorii în timp real, și dintr-o privire KCals vă va arăta cât de mult să mâncaţi în fiecare zi.

KCals este foarte ușor de folosit - Funcționează ca un cronometru pentru calorii.

- Caloriile din alimente vor fi adăugate la total.

- Caloriile arse (inclusiv antrenamentul) vor fi scăzute din total.

Astfel, tot ce trebuie să faceți este să păstrați contorul cât mai aproape de zero, înregistrând ceea ce mâncați.

Trebuie doar să setați aportul zilnic de calorii, și sunteţi gata să începeți!

Pierderea în greutate nu a fost niciodată mai ușoară!

:: SINCRONIZAREA DATELOR PENTRU DISPOZITIVE MULTIPLE

KCals este prevăzut de asemenea backup automat și sincronizator de date.

Sincronizează cu ușurință datele între mai multe dispozitive, și înregistrează în mișcare!

Ori de câte ori adăugați ceva la jurnalul dumneavoastră, sau actualizați profilul, aceste informații vor fi sincronizate instantaneu pe toate dispozitivele dumneavoastră.

Pentru a utiliza sincronizarea datelor, pur și simplu conectați-vă la contul dvs. utilizând un alt dispozitiv, iar aplicația va descărca toate informațiile și va sincroniza totul exact ca pe primul dispozitiv - și apoi de la un dispozitiv la celălalt în timp real!

Serviciul de sincronizare este gratuit, rapid, și nu necesită configurare.

KCals este disponibil pe 10 platforme diferite, astfel încât, indiferent de dispozitivul pe care îl folosiți, veți putea înregistra toate informațiile de pe dispozitivul dumneavoastră preferat.

Și pentru a avea o idee despre cum funcționează KCals, intră pe Kcals.net și începe imediat. Apoi mai târziu, puteți trimite datele înapoi la dispozitivul mobil.

:: CARACTERISTICI PRINCIPALE

• Numărarea caloriilor în timp real

• Tradus în 25 de limbi

• Disponibil pe 10 platforme diferite

• Interfață simplă, curată și intuitivă

• Copiere de rezervă şi sincronizare de date automată

• Estimare realistă a scăderii în greutate

• Arată cât de repede corpul tau arde calorii

• Informații nutriționale complete

• Raportul macro-nutrienților ajustabil (proteine, grăsimi și carbohidrați)

• Motor de cautare avansata

• Statistici privind consumul de calorii

• Baze de date mare a alimentelor

• Alimentele împărțite în categorii usor de navigat

• Adăugați propriile alimente și exerciții

• Salvati articolele tale preferate

• Intrări complet editabile

• Actualizări automate

• Prezentare generală de astăzi

• Prag de calorii reglabil

• Modul ciclic

:: PRIVIRE DE ANSAMBLU

1 - KCals este proiectat pentru a vă ajuta să vă controlați aportul de calorii. Fie că doriți să mențineți, să pierdeți, sau să creșteți în greutate, această aplicație vă va ajuta să vă concentrați pe ceea ce este important: echilibrul caloric.

2 - Ideea este simplă. Definiți un obiectiv (calorii zilnice) și mențineţi-vă echilibrat în cadrul acestui obiectiv. Aplicația va indica când aţi mâncat prea mult (excedent), sau prea puțin (deficit).

3 - Caloriile din alimente vor fi adăugate la total. Calorii arse (inclusiv antrenamentul) vor fi scăzute din total.

4 - Timpul scurs este transformat în calorii arse. Prin urmare, nivelul caloric va fi redus în mod automat pe parcursul zilei. Acest simuleaza rata metabolica.

5 - Dacă mâncați prea mult, puteți compensa prin a face exerciții sau prin a mânca mai puțin în următoarele câteva ore.

6 - Verificați-vă profilul pentru a determina aportul de calorii ideal.

–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 25 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 моделирует вашу скорость метаболизма.

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

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

–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 25 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. Detta simulerar din ämnesomsättning.

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.

–TR

KCals Kalori Hesaplayıcı aldığınız kalorileri kontrol etmeniz için yeni bir yöntem.

KCals gerçek zamanlı olarak kalori kullanımınızı görüntüler ve bir bakışta her gün ne kadar yemeniz gerektiğini gösterir.

KCals'ı anlamak çok kolay, aynen bir kalori sayacı gibi çalışır.

- Yiyeceklerden alınan kaloriler toplama eklenecektir.

- Yakılan kaloriler (antremanlarınız dahil) toplamdan düşülecektir.

Dolayısıyla tek yapmanız gereken sayacı mümkün olduğunca sıfıra yakın tutmak (yediklerinizi kayda geçerek).

Sadece günlük aldığınız kaloriyi ayarlayın, başlata basın ve başlamaya hazırsınız!

Kilo kaybetmek hiç bu kadar kolay olmamıştı!

:: BİRDEN FAZLA CİHAZ İÇİN VERİ SENKRONİZASYONU

KCals, ayrıca otomatik yedekleme ve veri senkronizasyonu özelliği sunar.

Birden fazla cihaz arasında kolayca veri senkronize edin ve hareket halindeyken kayıt tutmaya devam edin!

Günlüğünüze bir şeyler ekledikçe veya profilinizi güncelledikçe, bu bilgi anlık olarak bütün cihazlarınızda senkronize edilmiş olacak.

Veri senkronizasyonunu kullanmak için, başka bir cihazı kullanarak hesabınıza giriş yapmanız yeterli, uygulama tüm verileri indirecek ve ilk cihazdaki herşeyi tam olarak senkronize edecek - ve tabi ki bir cihazdan öbürüne gerçek zamanlı olarak!

Senkronizasyon servisi ücretsizdir, hızlıdır ve yapılandırma gerektirmez.

KCals 10 farklı platformlarda kullanılabilir, böylece kullandığınız cihaz ne olursa olsun, istediğiniz cihazdan tüm bilgileri kaydedebilirsiniz.

KCals'ın nasıl çalıştığına dair bir fikir almak için, Kcals.net adresine giderek, hemen başlayabilirsiniz. Daha sonra, veriyi mobil cihazınıza geri gönderebilirsiniz.

:: ANA ÖZELLİKLER

• Gerçek zamanlı kalori sayma

• 25 dilde tercüme

• 10 farklı platformda mevcut

• Basit, temiz ve sezgisel bir arayüz

• Otomatik yedekleme ve veri senkronizasyonu

• Gerçekçi kilo kaybı tahmini

• Vücudunuzun ne kadar hızlı kalori yaktığını gösterir

• Eksiksiz beslenme bilgileri

• Ayarlanabilir makrobesin oranı (proteinler, yağlar ve karbonhidratlar)

• Gelişmiş arama motoru

• Kalori tüketimi istatistikleri

• Geniş gıda veritabanı

• Gezilebilir kategorilere ayrılmış gıdalar

• Kendi gıdalarınızı ve egzersizlerinizi ekleyin

• Sevdiğiniz ürünleri işaretleyin

• Tamamen düzenlenebilir girişler

• Otomatik güncellemeler

• Bugüne bakış

• Ayarlanabilir kalori eşiği

• Döngüsel mod

:: HIZLI BAKIŞ

1 - KCals, kalori alımınızı kontrol etmenize yardımcı olmak için tasarlanmıştır. İster kilonuzu korumak isteyin, ister kilo vermek, ister almak; bu uygulama önemli olana odaklanmanıza yardımcı olacaktır: kalori dengesi.

2 - Fikir basit. Bir hedef (günlük kalori) belirleyin ve bu hedefe göre kendinizi Dengede tutun. Uygulama, çok fazla (ihtiyaç fazlası) veya çok az (eksik) yediğinizde bunu belirtecektir.

3 - Yiyeceklerden alınan kaloriler toplama eklenecektir. Yakılan kaloriler (egzersiz dahil) toplamdan düşülecektir.

4 - Geçen zaman, yanmış kaloriye dönüştürülür. Bu nedenle, kalori dengesi gün boyunca otomatik olarak düşecektir. Bu metabolizma hızı simüle.

5 - Eğer çok yemek yerseniz, bunu egzersiz yaparak veya sonraki birkaç saat içinde daha az yiyerek telafi edebilirsiniz.

6 - İdeal kalori alımınızı belirlemek için Profilinizi inceleyin.

–VI

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

Nó hiển thị lượng calo sử dụng của bạn theo thời gian thực, và nhanh chóng, Kclas sẽ cho bạn biết bạn nên ăn bao nhiêu mỗi ngày.

KCals là rất dễ hiểu - Nó hoạt động giống như một thước đo lượng calo.

- Năng lượng từ thực phẩm sẽ được thêm vào tổng số.

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

Vì vậy, việc tất cả các bạn phải làm là giữ cho các bộ đếm gần như không - bằng cách đăng những gì bạn ăn.

Chỉ cần cài đặt lượng calo hàng ngày của bạn, nhấn Bắt đầu, và rất tốt để đi!

Giảm cân chưa bao giờ dễ dàng hơn!

:: DỮ LIỆU ĐỒNG BỘ CHO NHIỀU THIẾT BỊ

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

Dễ dàng đồng bộ hóa dữ liệu giữa nhiều thiết bị, và giữ đăng nhập trên suốt đường đi!

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

Để sử dụng đồng bộ hóa dữ liệu, 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 theo thời gian thực!

Các dịch vụ đồng bộ là miễn phí, nhanh chóng, không cần cài đặt.

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

Và để có được một cảm nhận về cách làm việc của Klals, hãy đến Kcals.net và bạn có thể bắt đầu ngay lập tức. Sau đó, bạn có thể gửi dữ liệu trở lại vào thiết bị di động của bạn.

:: NHỮNG ĐẶC ĐIỂM CHÍNH

• tính lượng calo theo thời gian thực

• Đã được dịch sang 25 ngôn ngữ

• Có sẵn trong 10 nền tảng khác nhau

• Giao diện đơn giản, sạch sẽ và trực quan

• sao lưu dữ liệu và đồng bộ hóa tự động

• ước lượng thực tế của việc giảm cân

• Hiển thị nhanh khi nào cơ thể bạn đốt cháy calo

• Thông tin dinh dưỡng đầy đủ

• Tỷ lệ phần dinh dưỡng có thể điều chỉnh (protein, chất béo và đường)

• công cụ tìm kiếm nâng cao

• Thống kê về mức tiêu thụ calo

• Cơ sở dữ liệu thực phẩm lớn

• Thực phẩm chia thành các danh mục

• Thêm các loại thực phẩm và các bài tập riêng của bạn

• Tạo chỉ mục ưa thích của bạn

• Hiệu chỉnh các mục

• Tự động cập nhật

• Tổng quan hôm nay

• Điều chỉnh ngưỡng calo

• Chế độ chu kì

:: TỔNG QUAN

1 - kCals được thiết kế để giúp bạn kiểm soát lượng calo của bạn. Cho dù bạn muốn cân bằng, giảm, hoặc tăng cân, ứng dụng này sẽ giúp bạn tập trung vào những gì quan trọng: sự cân bằng lượng calo của bạn.

2 - Ý tưởng rất đơn giản. Xác định một mục tiêu (calo hàng ngày) và giữ cho mình cân bằng trong thực tế với các mục tiêu này. Các ứng dụng sẽ cho biết khi bạn đã ăn quá nhiều (dư), hoặc quá ít (thiếu hụt).

3 - Năng lượng từ thực phẩm sẽ được thêm vào tổng số. Calo bị đốt cháy (bao gồm cả tập thể dục) sẽ được trừ vào tổng số.

4 - Thời gian đã qua được chuyển thành calo bị đốt cháy. Vì vậy, cân bằng lượng calo của bạn sẽ được giảm tự động trong suốt cả ngày. Điều này mô phỏng tốc độ trao đổi chất của bạn.

5 - Nếu bạn ăn quá nhiều, bạn có thể giảm calo bằng cách tập các bài tập thể thể dục hoặc ăn ít trong vài giờ tới.

6 - Kiểm tra hồ sơ để xác định lượng calo lý tưởng của bạn.

–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25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。 这模拟你的代谢率。

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25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。 這類比你的代謝率。

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。