

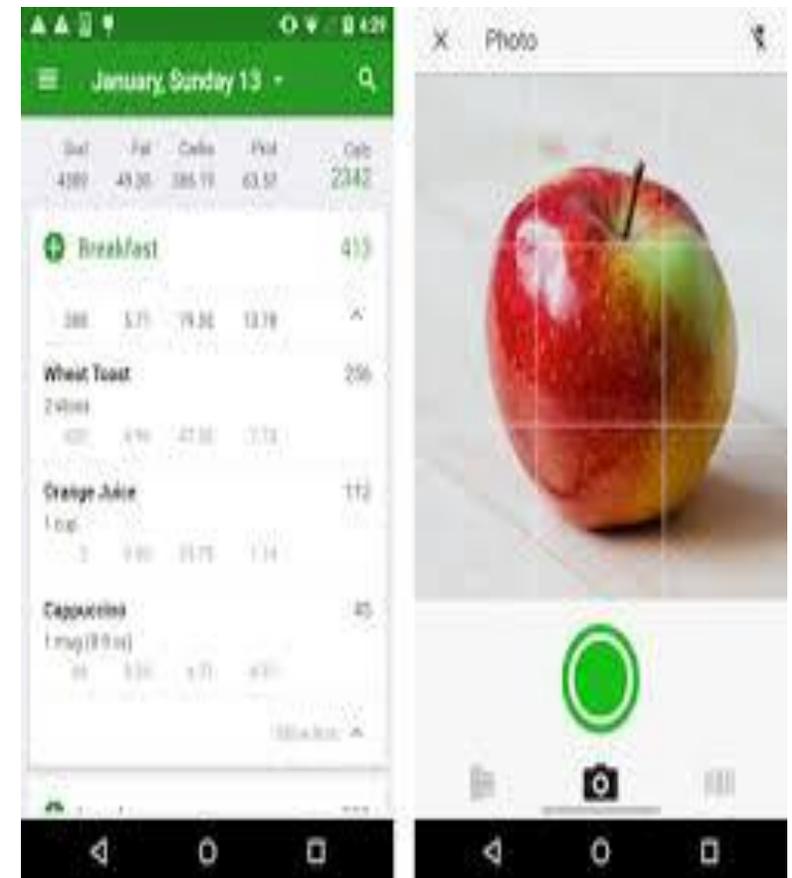
**ТОП- 10
ПРИЛОЖЕНИЙ
ДЛЯ СМАРТФОНА,
которые помогут вам
в процессе
похудения.**

1.fatsecret

Бесплатное приложение, с очень простым и интуитивно понятным интерфейсом. Приложение учитывает общую калорийность, количество употребляемых жиров, белков и углеводов. Очень большая база продуктов и разнообразных блюд популярных ресторанных сетей. Программа умеет рассчитывать количество сахара, клетчатки, натрия и холестерина, которое вы съели за день, неделю и другой удобный вам период времени.

В приложение можно заносить данные по расходу калорий, выбирая вид активности.

Следует учесть, что точный расход энергии без пульсометра отследить невозможно, поэтому программа предлагает приблизительные значения.



2.myfitnesspal

Одно из самых популярных приложений в мире для подсчета калорий, белков, жиров и углеводов.

Особенно подойдет этот вариант тем, кто часто путешествует или предпочитает продукты, редко встречающиеся на вашей территории.

Благодаря наличию в базе более 6 миллионов продуктов, вести статистику удобно и легко.

Дополнительно в приложение вы сможете вести дневник тренировок, вносить свои упражнения и считать потраченные калории.



3.YAZIO

Приложение отличается функциональностью и красивым дизайном.

Оно подойдет тем, кто ценит красоту и удобство.

Большинство продуктов имеет свою фотографию.

У многих пользователей приложение вызывает ассоциацию с электронным гляцевым журналом.

Оно позволяет вести дневник питания и упражнений, а также вносить свои продукты.

Единственный минус - нельзя добавлять свои рецепты.



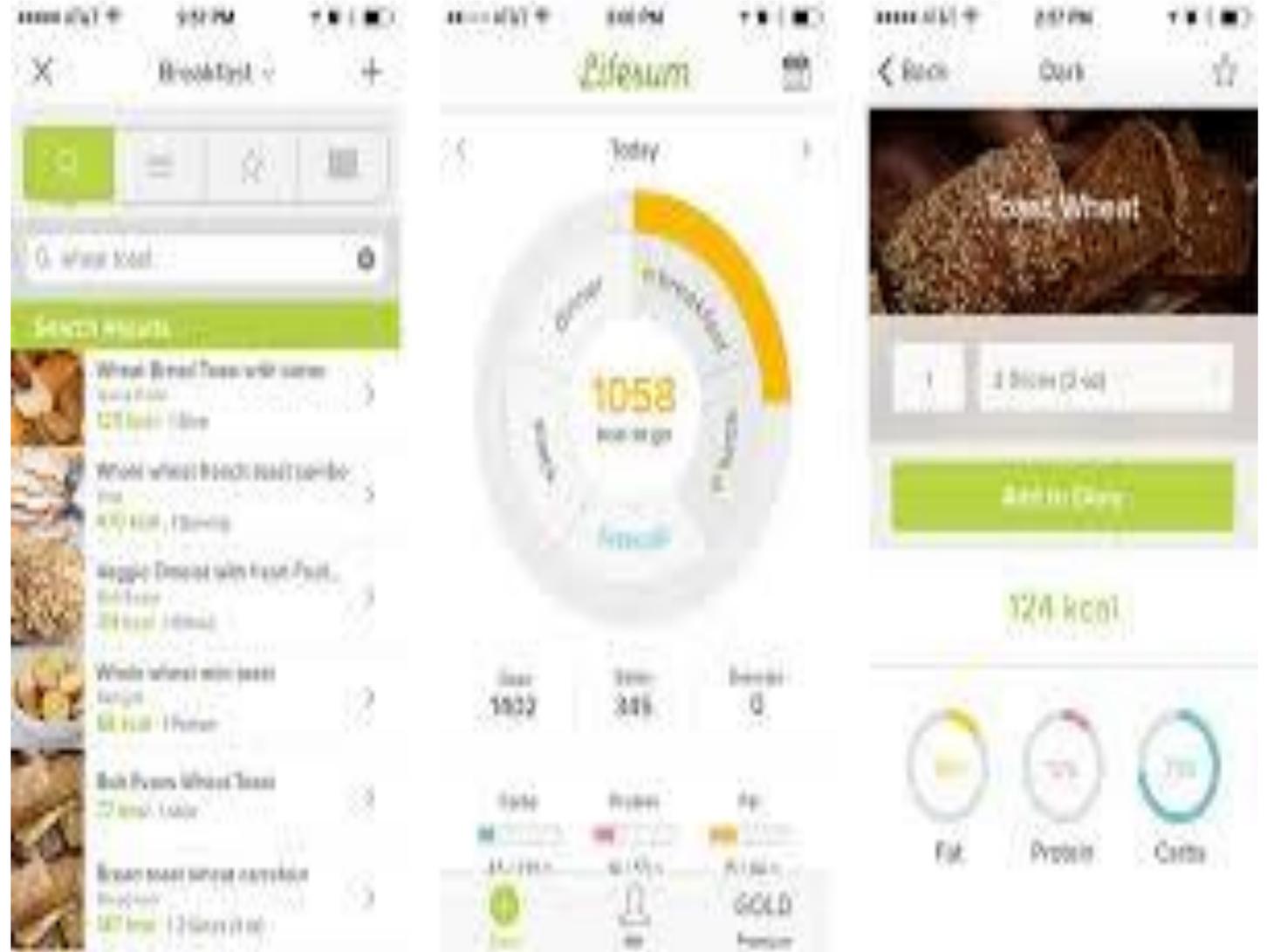
4.LIFESUM

Приложение отличается возможностью подбирать продукты, которые будут способствовать вашему быстрому или умеренному похудению.

Умное приложение оставит те продукты, которые есть в вашем привычном меню.

Даст советы по размеру порции, чтобы избежать переедания.

А бонусная функция - учет объем выпитой воды, что также немаловажно в правильном питании.



5.МОЙ ТРЕНЕР ПО ПОХУДЕНИЮ

Это не просто дневник питания, но и мотиватор и личный тренер.

В приложении вы найдете дневник веса, где сможете сохранять фотографии для наглядно отслеживания изменений.

При первом запуске программы назначьте себе цели, а также составьте график тренировок во встроенном виртуальном календаре.

Приложение будет следить за вашим питанием, распорядком дня и активностью.

Вы получаете отличного виртуального помощника.

Устанавливайте приложение, если стремитесь вести здоровый образ жизни.



6.WATER BALANCE

Приложение будет помогать вам отслеживать уровень воды в организме, учитывая ваши индивидуальные параметры: рост, вес, возраст и образ жизни.

Программа помогает контролировать водный баланс в организме и превратить питье воды в полезную привычку.



7.ХИКИ

Хики - умное приложение, которое за вас рассчитает норму калорий и БЖУ.

Отличается программа возможностью поиска продукта по его штрих коду. Как и во всех подобных приложениях, здесь есть подсчет калорий, белков, жиров и углеводов за день, счетчик выпитой воды.

Тысячи людей по всему миру пользуются этим приложением, поэтому база продуктов достаточная, чтобы не вводить продукты вручную.

Гибкие настройки позволяют контролировать лимиты калорий и БЖУ. Особенно подойдет это приложение для больных сахарным диабетом. Здесь есть настройки для учета хлебных единиц в приемах пищи.



8. ХУДЕЕМ ВМЕСТЕ. ДНЕВНИК КАЛОРИЙ.

Приложение отличается наличием необходимых таблиц калорийности, графика вашего веса.

Встроенный калькулятор поможет рассчитать индекс массы тела без сложных формул.

Программа вмещает в себе большую базу блюд, благодаря этому определять калорийность покупной, домашней или ресторанной еды становится просто.

Приложение также вмещает в себе: список диет, демотиватор, упражнения, различные расчеты и



9.3 ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ, ПОЛЕЗНЫЕ ЗАВТРАКИ И ДИЕТА .

Это приложение разработано для контроля рациона питания.

С помощью встроенного калькулятора, можно рассчитывать нормы калорий, БЖУ и потребления воды без сложных формул.

Приложение вмещает в себя разные советы для приготовления вкусной еды, готовые диеты и большую базу рецептов для вегетарианцев.



10.CALORIE COUNTER-MYNETDI ARY

Данное приложение разработано с заботой о вас, оно рассчитывает калории, питательные вещества и физические нагрузки. MyNetDiary можно установить на часы, что даст вам дополнительные преимущества в использовании приложения. Чтобы занести продукт в ваш рацион, достаточно всего лишь сканировать штрихкод. Единственный минус данного приложения - оно на английском языке и адаптировано для англоязычной аудитории.

