

# YAZIO - Kalorienzähler



## **\*\*Über YAZIO – Kalorienzähler\*\***

YAZIO ist eine App, mit welcher Nutzer Kalorien zählen, ihre Ernährung dokumentieren sowie ihre Aktivitäten im Blick behalten können.

YAZIO ist dein virtuelles Ernährungstagebuch, mit welchem du kinderleicht Kalorien zählen und deine Ernährung dokumentieren kannst. Außerdem hast du mit Hilfe der App auch deine Aktivitäten und dein Körpergewicht im Blick. In der App kannst du nicht nur individuelle Ernährungspläne erstellen, sondern auch auf Nährwerte von über 1 Millionen Lebensmittel zugreifen. Durch den integrierten Barcode Scanner der App kannst du noch einfacher die Nährwerte der einzelnen Lebensmittel bestimmen. Die App hilft dir dabei, Kalorien, Kohlenhydrate, Eiweiß und Fett schnell und zuverlässig zu zählen.

## **\*\*YAZIO – Funktionen:\*\***

- Dein virtuelles Ernährungstagebuch:** Mit YAZIO wird das Zählen von Kalorien, Kohlenhydrate, Eiweiß und Fett kinderleicht. In der App findest du die Nährwerte und Kalorientabellen zu mehr als 1 Millionen Lebensmitteln. Die App verfügt außerdem über einen integrierten Barcode Scanner. Mit diesem kannst du noch schneller Lebensmittel hinzufügen und ihre Nährwerte herausfinden.
- Erstelle individuelle Pläne:** Da nicht jeder das gleiche Ziel verfolgt, kannst du in YAZIO individuelle Ernährungspläne erstellen. Teile der App mit, welches Ziel du verfolgst, also ob du zum Beispiel abnehmen oder Muskel aufbauen möchtest, und die App stimmt den Plan individuell auf deine Ziele ab.
- Integrierter Wasserzähler:** Der integrierte Wasserzähler der App soll dir dabei helfen genügend zu trinken. Da eine ausreichende Wasserzufuhr für eine gesunde Ernährung essenziell ist, erinnert dich die App regelmäßig ans Trinken.
- Verfolge deine Aktivitäten:** Mit YAZIO kannst du nicht nur Kalorien zählen, sondern auch deine Aktivitäten verfolgen. So ist die App zum Beispiel mit einem Schrittzähler ausgestattet, welcher deine Bewegung im Blick behält. Außerdem kannst du der App mitteilen, wenn du Sport getrieben hast. Gib die Sportart und die Dauer des Trainings ein und die App ermittelt auf Grundlage deiner Eingabe die verbrannten Kalorien.
- Verbinde dich:** Du kannst YAZIO mit verschiedenen Fitnessapps synchronisieren, sodass die Apps untereinander Informationen austauschen können. So werden zum Beispiel alle Aktivitäten, welche du in den Fitnessapps erzielt hast, automatisch in YAZIO übertragen. Darüber hinaus kannst du auch Teil der YAZIO Facebook-Gruppe werden und dich dort mit anderen austauschen.

**Fazit:** Mit YAZIO kannst du den ersten Schritt in ein gesünderes und bewussteres Leben machen. Mit Hilfe der App kannst du spielend leicht Kalorien zählen, Nährwerte von Lebensmitteln ermitteln und deine Kalorienzufuhr kontrollieren. Durch Funktionen wie etwa dem integrierten Schrittzähler oder der Aufzeichnung deiner Aktivitäten, hilft dir die App dabei, ein noch aktiveres Leben zu führen.