



Remote
Health

Kursunterlagen

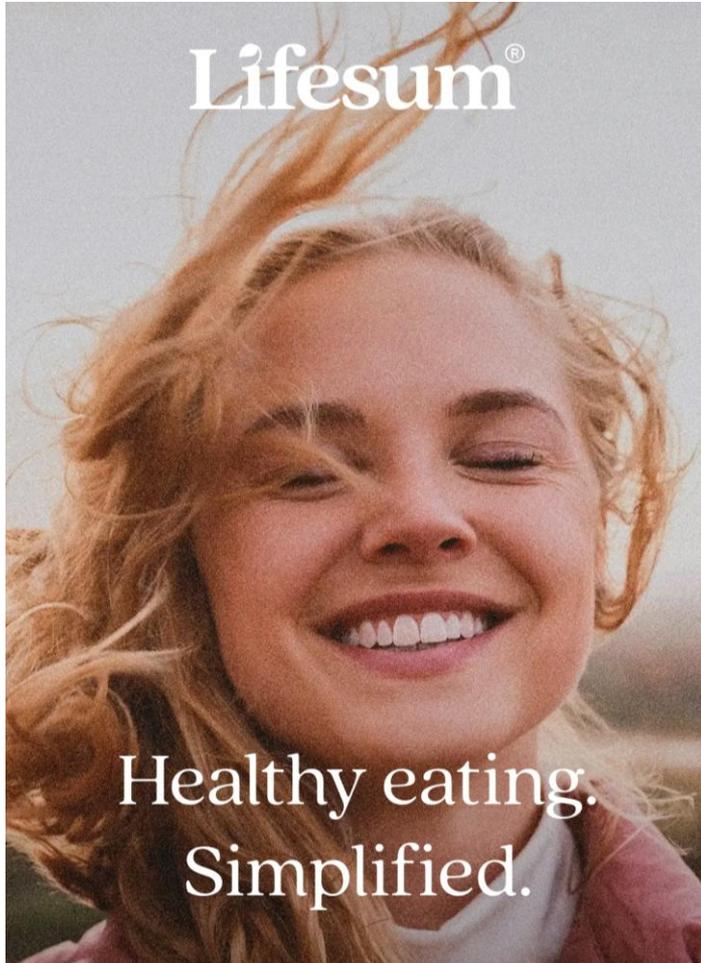
Lifesum

App Empfehlung



Inhalt

- **Lifesum und seine Funktionen ⁽¹⁾**



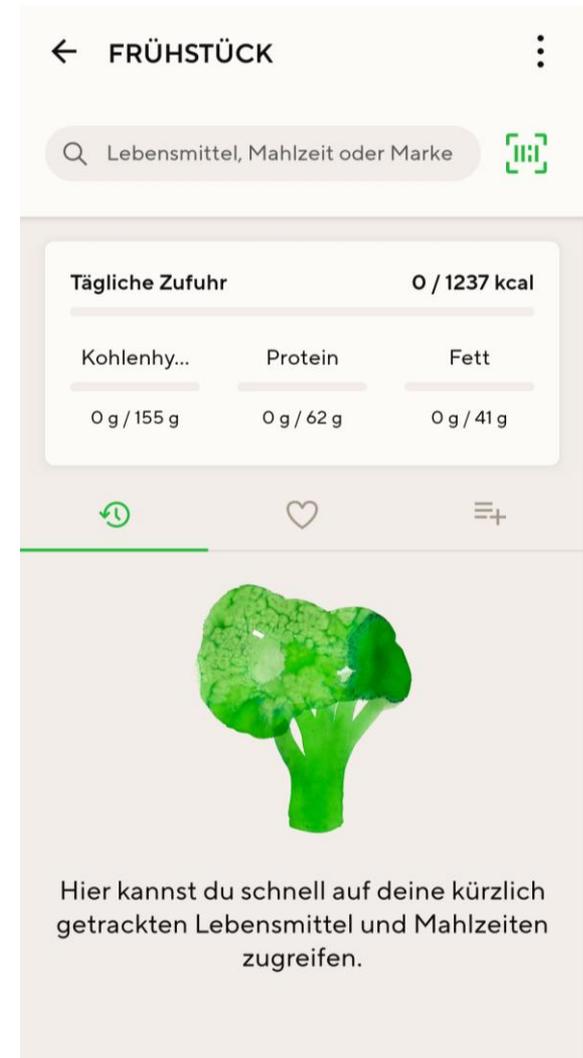
Die Lifesum App, welche kostenlos von Apple- und Android-Usern heruntergeladen werden kann, wirbt damit, das gesunde Leben zu vereinfachen.

Sie hilft den Usern ihre Gesundheitsziele zu verfolgen und ihr Wunschgewicht durch bewusste Ernährung zu erreichen.

Tracken der Mahlzeiten

Tracke mit Hilfe der App deine Mahlzeiten.

Benutze hierfür die Barcode Funktion, um die Lebensmittel zu erfassen, die du zu dir nimmst. Durch die genaue Angabe der Menge, können die gegessenen Kalorien berechnet werden.





Die kostenlose Version bietet auch eine Übersicht der einzelnen Makronährstoffe, für genauere Details muss allerdings die Premium Version gekauft werden, dies ist allerdings nicht erforderlich, um erfolgreich Kalorien zu zählen.

Zudem können die getrunkene Menge und Trainingseinheiten getrackt werden.

Quellen:

1. Blomster, G. (2022, August 02). Lifesum. <https://lifesum.com/de>

©Remote Health EU, 2022, gefördert von Erasmus+

Autor: Lana Schneider, Studentin der Gesundheitswissenschaft,
Technische Universität München



Editorial und Design: Sonja Sammer, Joy of Learning –
Gesundheitsbildung, Lerntherapie & Entwicklungsförderung München e.V.

Illustrationen mit freundlicher Genehmigung von Lifesum

www.remote-health.eu