



Remote  
Health

# Kursusmaterialer

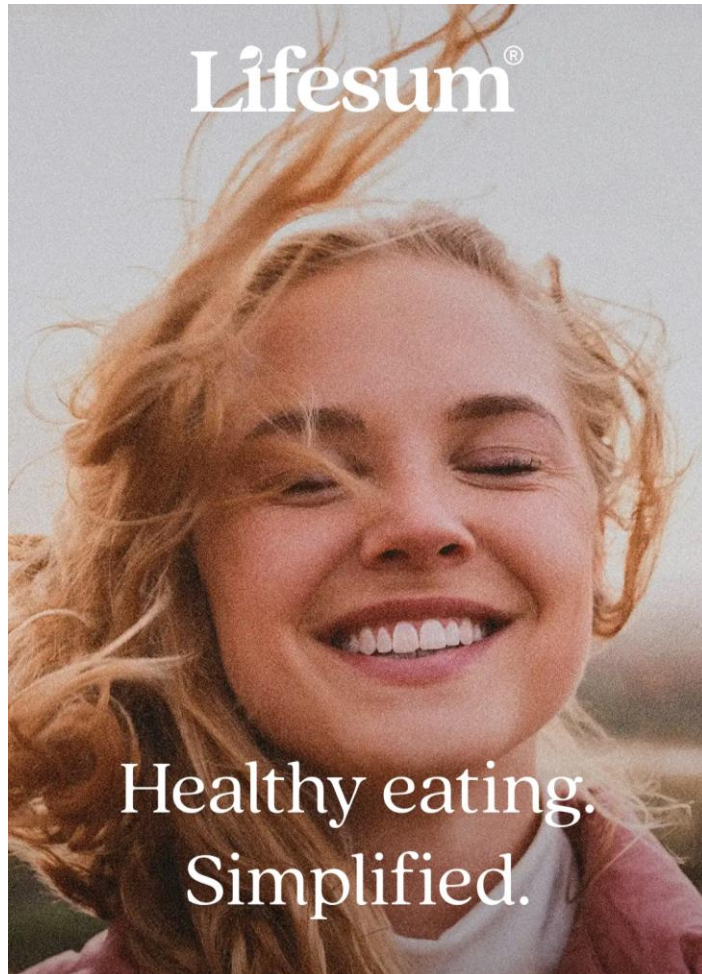
## Lifesum

App-anbefaling



## Indhold

- **Lifesum og dens funktioner<sup>(1)</sup>**



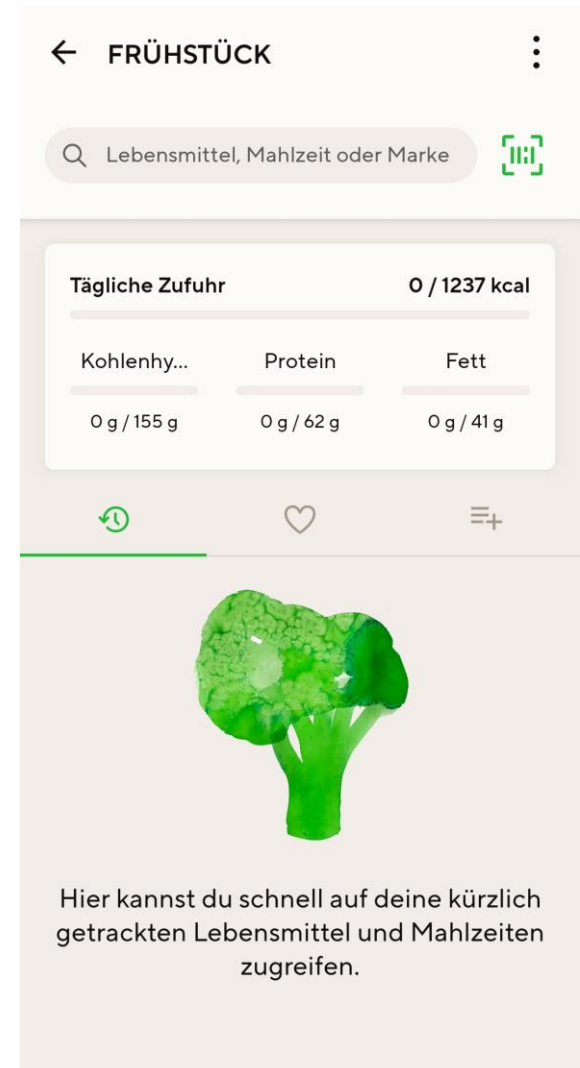
Lifesum-appen, som kan downloades gratis af Apple- og Android-brugere, angiver at den gør en sund livsstil nemmere.

Den hjælper brugere med at forfølge deres sundhedsmål og opnå deres ønskede vægt gennem bevidst ernæring.

# Måltidsregistrering

Registrer dine måltider ved hjælp af appen.

Brug strekkodefunktionen til at registrere den mad, du spiser. Ved at angive den nøjagtige mængde, kan de indtagne kalorier beregnes.





Gratis-versionen giver også et overblik over de enkelte makronæringsstoffer, men for mere detaljeret information skal premium-versionen købes. Dette er dog ikke nødvendigt for en vellykket kalorietælling.

Derudover kan væskeindtag og træningspas registreres.

Kilder:

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



©Remote Health EU, 2022, sponsoreret af Erasmus+

Forfatter: Lana Schneider, student of Health Science,  
Technical University of Munich

Redaktion, design og oversættelse: Sonja Sammer, Joy of Learning –  
Gesundheitsbildung, Lerntherapie & Entwicklungsförderung München e.V.

Oversættelse:  
Rikke Hilman

Illustrationer med tilladelser fra Lifesum

[www.remote-health.eu](http://www.remote-health.eu)