

# LIFESUM

Herzlich willkommen



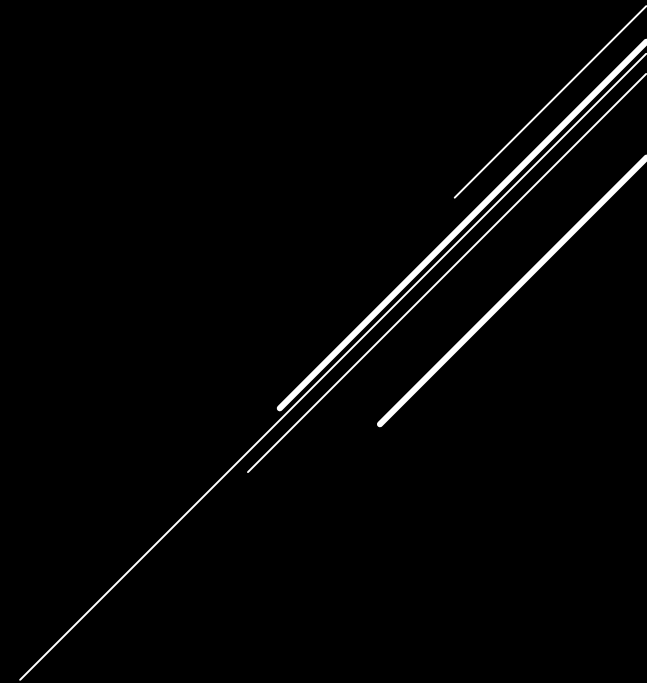
*Lifesum*



# GLIEDERUNG

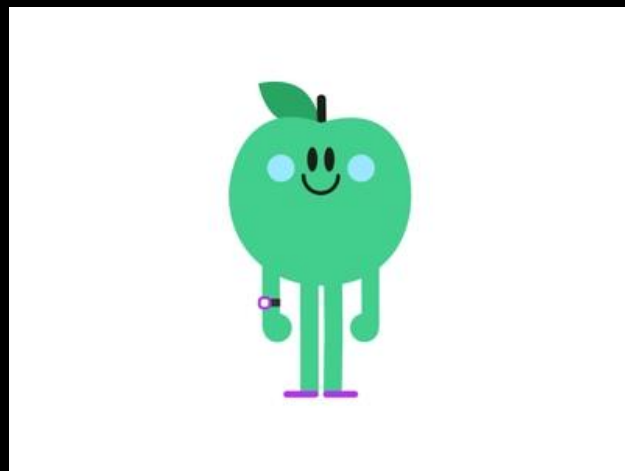
- 1 Allgemeines u. Logo
- 2 Beschreibung
- 3 Funktion
- 4 Abo kosten
- 5 Datenschutz
- 6 Vor – und Nachteile
- 7 Fazit

Quellen



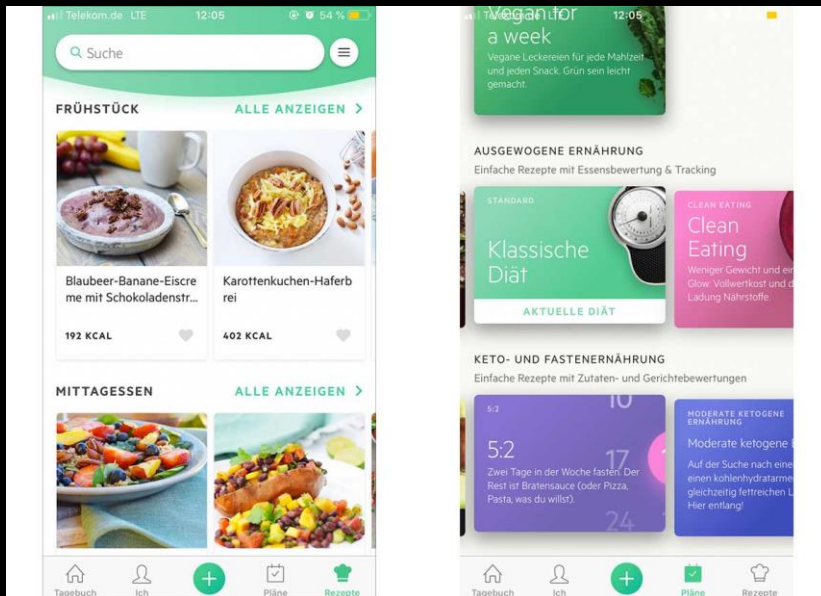
# 1 ALLGEMEINES U. LOGO

- Ernährungstagebuch
- Diät - und. Ernährungsapp
- 2013 in Stockholm, Schweden gegründet
- Entwickler ist Marcus Gners
- App ich mit als auch ohne Abo zu verwende

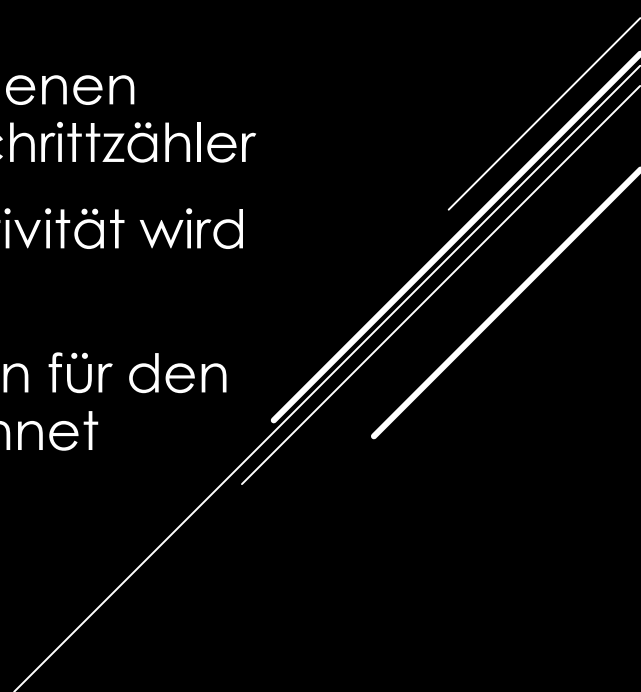


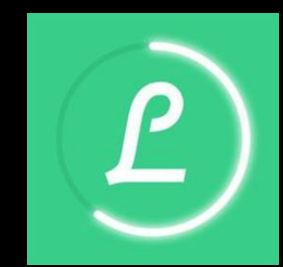
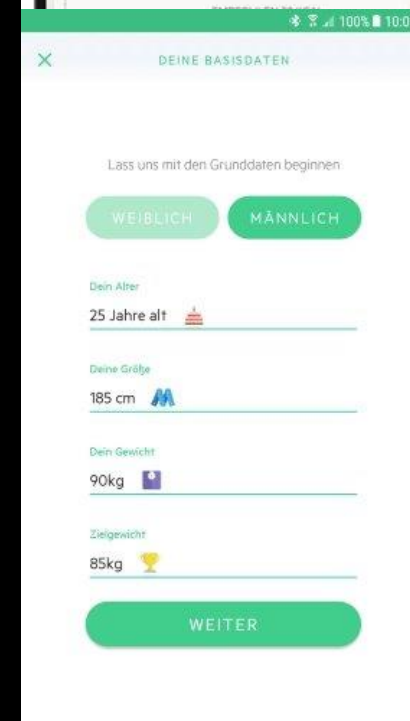
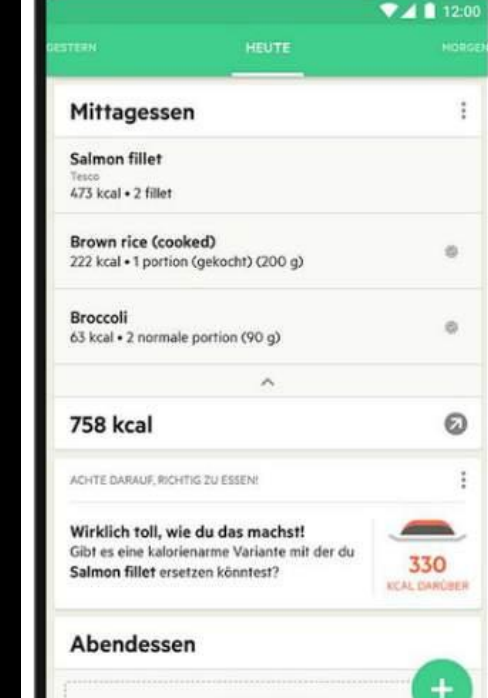
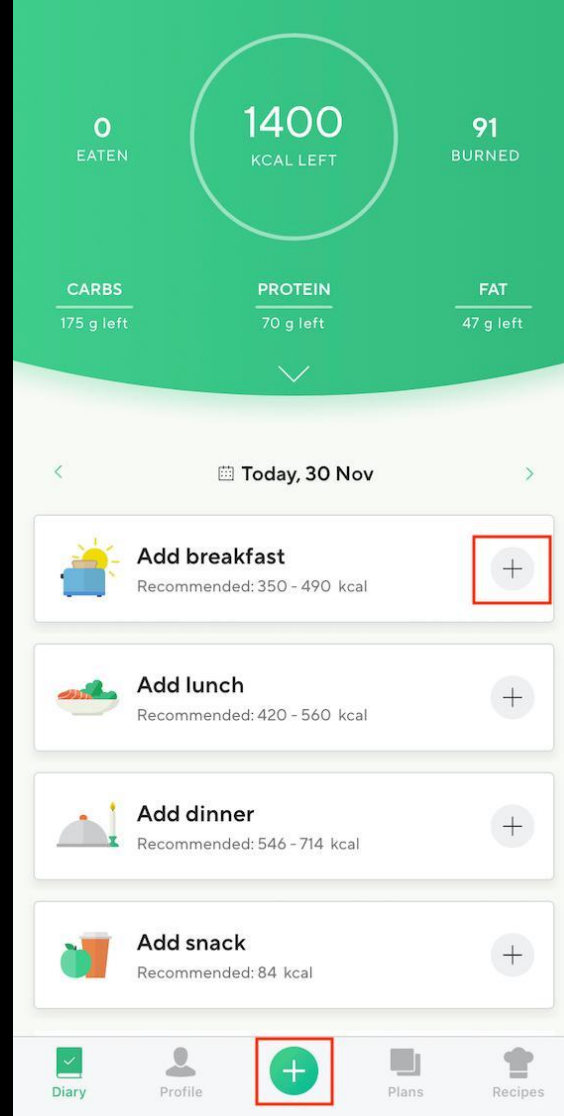
# 2 BESCHREIBUNG

- Findet die passende Diät – Ernährungsweise für dich
- Gestaltet deine Ernährung
- Nimmt alles was du tust und zu dir nimmt auf, um Fortschritte oder Niederlagen festzustellen
- Beinhaltet hunderte leckere und nahrhafte Rezepte für zum nachkochen dich



# 3 FUNKTION

- Zuerst normal anmelden
  - Alle körperlichen Daten angeben ( zB. Größe, Gewicht, Alter, Zielgewicht, männlich oder weiblich körperliche Aktivitäten usw. )
  - Angabe die zeit in der man das Ziel erreicht haben möchte ( zB. In 5 Wochen von 60 auf 55 Kilo
  - Man kann aber auch Gewicht halten oder zu nehmen
  - Nach allen Angaben wird ausgerechnet wie viele Kalorien man am Tag zu sich nehmen darf
  - Tracken der Nahrung
  - Jedes Gericht, jede Mahlzeit wird festgehalten und die Kalorien werden gezählt
  - Angaben zur aufgenommenen Flüssigkeit, Aktivität und Schrittzähler
  - Kalorienverbrauch bei Aktivität wird abgezogen
  - Zu wenige Kalorien werden für den nächsten Tag dazugerechnet
- 



# 4 ABOKOSTEN

- Man kann die App mit als auch ohne Abo nutzen
- Mit Abo gibt es zusätzliche Funktionen
- 12 Monate 3,99 Euro
- 3 Monate 5,99 Euro
- 1 Monat 7,99 Euro
- Sonderangebote kommen vor ( zB. In der Weihnachtszeit )



LIFESUM



PREMIUM



Mit einem längeren Abo erhöhst du die Chance, dein Ziel zu erreichen

12 Monate

~~3.99 EUR/MONAT~~

2 EUR/MONAT

3 Monate

~~5.99 EUR/MONAT~~

2.99 EUR/MONAT

1 Monat

~~7.99 EUR/MONAT~~

3.99 EUR/MONAT

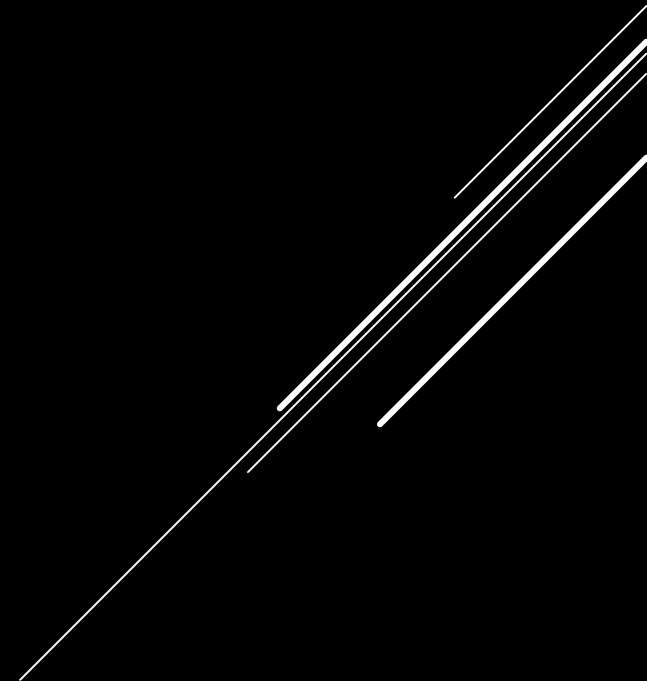


# 5 DATENSCHUTZ

- Zu Beginn der Anmeldung wird die Datenschutzerklärung und die AGB vorgezeigt
- QR Code vorhanden

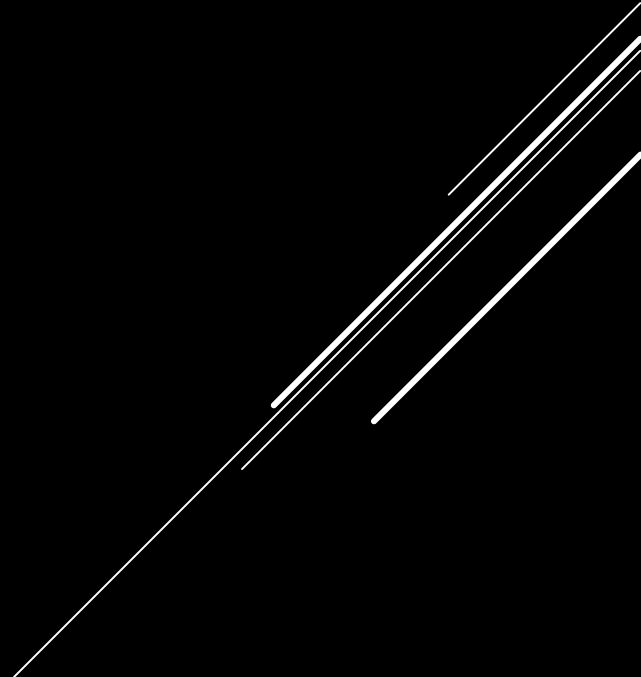
Link zur AGB Website :

<https://lifesum.com/policy-de/#:~:text=Wenn%20Sie%20sich%20f%C3%BCr%20die,%2C%20Gewicht%2C%20Geburtsdatum%20und%20Geschlecht.&text=In%20solchen%20F%C3%A4llen%20werden%20wir,Erhebung%20von%20personenbezogenen%20Daten%20stattfindet.>



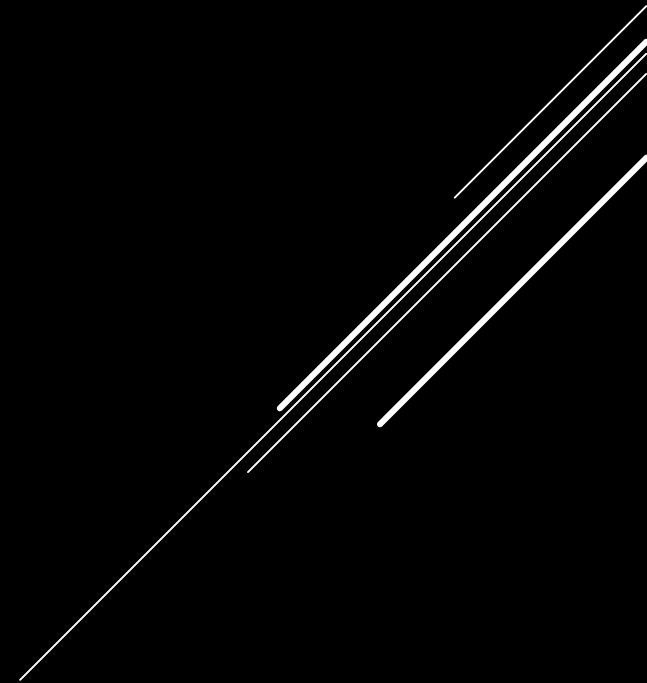


# 6 VOR – UND NACHTEILE

- Schnell und Gesund abnehmen
  - Gewicht und Nahrungsaufnahme gut im Auge behalten
  - Möglichkeit Gewicht zu halten und zu zunehmen
  
  - Keine Benachrichtigung also Gefahr zu vergessen Mahlzeiten einzutragen
  - Keine Einkaufslisten
  - Keine Rezepte ohne Abo
- 

# FAZIT

- Ich empfehle die App gerne weiter
- Nutze sie selbst gerne
- Habe bis jetzt immer alle Ziele erreicht
- Einfach und unkompliziert



# QUELLEN

<https://mi-ks.net/de/lifesum-kalorienbedarf-erfahrungen>

[https://praxistipps.chip.de/lifesum-die-kosten-fuer-die-tracking-app-im-ueberblick\\_123424](https://praxistipps.chip.de/lifesum-die-kosten-fuer-die-tracking-app-im-ueberblick_123424)

<https://www.pinterest.de/judithviertel/lifesum/>

<https://apkfab.com/lifesum-diet-plan-macro-calculator-food-diary/com.sillens.shapeupclub>

<https://lifesum.com/press/>

<https://lifesum.com/policy-de/#:~:text=Wenn%20Sie%20sich%20f%C3%BCr%20die,%2C%20Gewicht%2C%20Geburtsdatum%20und%20Geschlecht.&text=In%20solchen%20F%C3%A4llen%20werden%20wir,Erhebung%20von%20personenbezogenen%20Daten%20stattfindet.>

