



SOSYAL

Hurriyet.com.tr'de herkes ilgilendiği konuları seçiyor, Sadece istediği haberleri okuyor. Sen de hemen katıl!

E-posta

Şifre

Giriş Yap

Yeni Üye

Şifremi Unuttum

Facebook ile bağlan

Size en uygun programı öğrenebilirsiniz

Bugüne kadar 63 bin kişiye ulaşan internet sitesi online uygulamasıyla birçok insanın zayıflamasına yardımcı olmayı başardı. Kalorisepeti.com internet sitesi çok diyetler yerine kişisel kilo, boy, yaşam tarzı bilgilerinizi kullanarak beslenme planı öneriyor. Tamamen ücretsiz olan siteye Facebook, Twitter gibi sosyal paylaşım üyeliklerinizi kullanabilirsiniz.

28 Ekim 2014



Mehmet ÖZ
yazılarını okuyun >



9 [Paylaşın](#) 1 [Tweetle](#) 2 [Yorum yaz](#)

- A + [Yorum yaz](#)

Sistem günlük hayatınızı zorlayacak ve sağlığını olumsuz etkileyecek hedefiniz olması durumunda sizi uyaracaktır. Kalori-Sepeti Öğünlere göre yediklerinizi ve yaptığınız hareketleri günün her anı girip kolayca takip edeceğiniz bir sistem sunar.

Diyet Listesi: Mevcut diyet listenizi girip her an listenize ulaşabileceğiniz bir yapıyı size sunar. Öğün sihribazı, diyet listenizde olup, o an için bulamayacağınız bir besinin kalorisine, proteinine ve karbonhidratına göre size alternatif olarak ne yiyebileceğinizi de sunar. Eğer hiç diyet listeniz yoksa da, kalori sepeti size her öğün için kalori bazında diyet önerileri sunacaktır. Diyet listenizdeki öğünleri tek bir tıkla kalori-sepetinize ekleyebilirsiniz.

Markasına veya cinsine göre on binlerce ürün hakkında detaylı bilgi edinebilirsiniz. Ayrıca yapacağınız hareketlerle harcayacağınız enerji miktarlarına da kolayca ulaşabilirsiniz.



KAÇIRMAYIN



Emirgan'da sürpriz ikili

Koç Burcu





(21 MART - 20 NISAN)

Çok sakın denilemeyecek olaylara ve gelişmelere açık bir gün. Gezegenlerin tahrik edici etkilerini hafifletebilmek için, uzlaşmacı olmaya, ani tepkilerden ya da ani

[devamı >](#)

KOÇ	BOĞA	İKİZLER
YENGEÇ	ASLAN	BAŞAK
TERAZİ	AKREP	YAY
OĞLAK	KOVA	BALIK

En komik fotoğrafları seçiyoruz. Çocuğunuzun en komik halini bizimle paylaşın, ödül kazanın!

9 1 0

Paylaşın Tweetle

e-posta arşive ekle yazdır

BU HABERİ OKUYANLAR BUNLARI DA OKUDU



Caner Nalbantoğlu Ortaköy'de bıçaklandı



Penisilin alerjisi iç organlarını yaktı



60 yaş üstü için 'mucize' olabilir