

Jetzt auch
als **APP!**



appslim
your personal trainer

appslim
your personal trainer

YASDA Online GmbH

**Geschäftsführer
René Münnich**

**Hauptstrasse 68
D-02742 Friedersdorf**

**fon +49-/0-35872-35 322
fax +49-/0-35872-35 330**

support@appslim.de

www.appslim.de

Pressemitteilung

29.12.2015

appslim - your personal trainer *neue App für ein besseres Körpergefühl*

Es gibt zahlreiche App's für Smartphones die Schritte zählen, Trainingseinheiten planen oder den Kalorienverbrauch erfassen - aber warum gibt es all diese Funktionen nicht in einer App? Gibt es ab jetzt! *appslim - your personal trainer* vereint alle wichtigen Funktionen rund um's Thema Abnehmen und gesunde Lebensweise in einer Applikation.

appslim – dein persönlicher Begleiter

appslim unterstützt den Nutzer - wie ein Personal Trainer - sein Traumgewicht zu erreichen und ein besseres Körpergefühl zu bekommen. Die Applikation erinnert ans Essen, Trinken und daran, sich mehr zu bewegen, um schnellstmöglich positive Fortschritte verbuchen zu können. Alles in allem hält sie den Körper in einer ausgewogenen Balance.

Jederzeit alles im Blick

Mittels Eingabe einiger weniger Daten berechnet die App zunächst den täglichen Kaloriengesamtbedarf. Mit Hilfe der individuell konfigurierbaren Statistik auf der Startseite, hat der Nutzer jederzeit alles im Blick. Auf der Startseite befinden sich 3 Diagramme, wie man sie vom Armaturenbrett eines Autos kennt. Der Nutzer selbst entscheidet welche Informationen auf seiner persönlichen Startseite angezeigt werden sollen.

Tagebuch-Funktion

Das Tagebuch berechnet den täglichen Kalorienverbrauch und zeigt das Kalorien-Defizit an. Täglich trägt man seine Mahlzeiten, Lebensmittel und Getränke ein - der Clou: die meisten Lebensmittel sind neben einer individuellen Eingabemöglichkeit in praktischen Portionsgrößen in der Datenbank katalogisiert. So kann *appslim* viel genauer arbeiten und die Eingabe erleichtern.

Zudem merkt sich das Tagebuch die favorisierten Lebensmittel. Auch an einen individuellen Tagesablauf passt sich *appslim* an. Wenn der Nutzer bestimmte Lebensmittel nicht verträgt oder mag, kannst er das der App mitteilen. Ein intelligentes Ampelsystem warnt bei der Einnahme "ungesunder" Lebensmittel und weist auf Unverträglichkeiten hin.

Yasda Online GmbH
Geschäftsführer: René Münnich
Hauptstrasse 68
02742 Friedersdorf

Amtsgericht Dresden
HRA: 29759
USt.-ID.: DE276281540
Steuernummer: 208/122/02953

Kontakt:
tel: +49 35872 35 322
fax: +49 35872 35 330
web: www.appslim.de
mail: support@appslim.de

Den Stoffwechsel in Balance halten

Als "Personal Trainer" erinnert die App aber auch zu wenig getrunken, trainiert oder noch nichts gegessen zu haben. Jederzeit besteht die Möglichkeit auch nachträglich deine Lebensmittel oder sportliche Aktivitäten zu loggen. Mit diesen Daten kann die App den Kalorienverbrauch genau berechnen. Ziel ist es den Stoffwechsel in einer optimalen Balance zu halten.

Ernährung und Sport

Um das Idealgewicht zu erreichen spielt Sport und Ernährung eine große Rolle, gewissermaßen sind sie die Stellschrauben um den Körper zu definieren. Anhand der geloggtten Lebensmittel und des ermittelten Kalorienverbrauchs bekommt der Nutzer ein unmittelbares Feedback, ob die eingenommen Mahlzeiten gesund waren oder nicht.

Jeder Nutzer hat zudem die Möglichkeit, in der sehr umfangreichen Datenbank, Lebensmittel interaktiv ein zupflegen oder per Barcode zu scannen. Die App „merkt“ sich zudem die häufig verwendeten Nahrungsmittel und bietet sie beim nächsten Eintrag exponiert an. Das selbe Prinzip gilt für die über 180 verschiedenen Aktivitäten.

Interaktiv und gelungen

Durch die einfache und intuitive Handhabung, macht es einfach Spaß täglich seine Lebensmittel oder Sporteinheiten zu loggen und jederzeit eine Übersicht über seinen Körperstatus zu haben. Ein Histogramm zeigt den Gewichtsverlauf an und animiert zum Weitermachen. Mit Hilfe des integrierten BMI-Rechners lässt sich schnell und informativ der errechnete Wert anzeigen.

Feedback an appslim

Auch der Austausch mit Gleichgesinnten hat bei *appslim* einen festen Platz. Als Teil der *appslim*-Community kann man sich bei *appslim.de* jederzeit mit anderen Nutzern über seine persönlichen Ziele, Erfahrungen und Erfolge austauschen, zum Beispiel mit einem eigenen Blog, im Forum oder bei direkt Facebook unter facebook.com/appslim. Jeder User hat zudem die Möglichkeit Kritik oder Lob direkt an *appslim* zu senden. Durch das verständlich gestaltete Menü ist die Kontaktmöglichkeit schnell zu finden.

Und das Beste, ***appslim ist und bleibt vorerst kostenlos!***

Realisiert wurde die App von der sächsischen YASDA Online GmbH, die als Spezialist für Webprojekte bereits seit 2011 am Markt aktiv ist. „Wir freuen uns, mit *appslim* - your personal trainer ein neues, spannendes Projekt zu verwirklichen“, so Alexander Stübner, Projektleiter bei *appslim*. „Wir werden unsere App in den kommenden Monaten noch weiter ausbauen. Unsere Nutzer können sich weiterhin auf viele spannende Neuerungen freuen.“

Fazit

appslim ist eine rundum gelungene App und ein perfekter persönlicher Begleiter auf einem Weg zu einem neuen Körpergefühl. Die App unterstützt dich dabei alte Gewohnheiten abzulegen und ein gesünderes, schlankeres Lebensgefühl zu erreichen – und das Ganze ohne zu hungern!

AppStore: <https://itunes.apple.com/de/app/appslim/id1005038796>