

Découvrir l'application « Journal poids lite »

Le site du Docteur Sophie CALIN LE DOEUFF

Adresse du site : www.docvadis.fr/sophie-calinledoeuff



Validé par
le Comité Scientifique Autre

L'application « Journal poids » permet de suivre l'évolution de son poids et de plusieurs marqueurs d'obésité.



Pourquoi cette application ?

Plus d'un tiers des français sont aujourd'hui en surpoids et près de 10 % sont

obèses, ces chiffres ne cessant d'augmenter. Si un régime approprié et des activités physiques permettent de lutter contre la prise de poids, il est parfois difficile de suivre précisément ses progrès et de tenir ses objectifs.

En quoi cette application peut-elle m'intéresser ?

Cette application est avant tout destinée aux personnes souhaitant perdre du poids, en contrôlant son évolution et celle de certains marqueurs de surpoids (indice de masse corporelle, tour de hanches, de poitrine, etc.). Cette application vous sera également utile même si vous ne cherchez pas à perdre du poids, en vous permettant de contrôler les fluctuations de ce dernier et en vous alertant en cas de changement anormal.

Que vais-je y trouver ?

Le premier onglet permet d'entrer vos mesures : poids, taille, tour de poitrine, de hanches et de cou.

L'onglet « Graphiques » reprend sous formes de courbes l'évolution de ces paramètres sur la dernière semaine, ou sur 1, 3, 6 et 12 mois.

Le troisième onglet garde en mémoire toutes vos précédentes mesures. Il est également possible de changer les mesures à une date donnée.

Enfin, un dernier onglet permet de paramétrer une alerte pour vous rappeler d'enregistrer vos mesures.

A chaque fois que vous entrez une nouvelle mesure, l'application calcule automatiquement votre indice de masse corporelle, votre taux métabolique basal et votre pourcentage de masse grasseuse.



Application : Journal poids lite

Développeur : curlybrace.co.uk

Support : iPhone et iPad

Prix : Gratuit

Lien : <https://itunes.apple.com/fr/app/journal-poids-gratuit/id468520999?mt=8>

Ceci est une description factuelle du contenu de l'application. C'est en toute indépendance que les comités scientifiques Docvadis font cette proposition de contenu. Ce choix n'engage en rien leur responsabilité sur le contenu de l'application. Par ailleurs, le contenu et la disponibilité de toute application sont susceptibles d'être modifiés à tout moment par son développeur.