

# بررسی اپلیکیشن کرفس؛ با چاقی خداحافظی کنید - دیجیاتو

امین بیگزاده | دوشنبه، ۰۳ آبان ۱۳۹۵

بسیاری از افراد برای غلبه بر مشکل چاقی به جراحی لاغری و مصرف داروهای شیمیایی روی می آورند. روش های متمر ثمر و زودبازده ای هستند، اما گاه عوارض جانبی شدیدی دارند که ممکن است سلامتی فرد را از او بگیرند.

فکر می کنیم این روزها دیگر همگی به این نتیجه رسیده باشند که ترکیبی از رژیم غذایی خوب و ورزش صحیح، سالم ترین و بی خطر ترین راهی است که با آن می توان به وزن ایده آل رسید؛ چه هدف لاغر شدن باشد و چه اضافه کردن وزن.

اپلیکیشن ایرانی "کرفس" می تواند در برنامه ریزی برای رسیدن به این هدف شما را یاری کند؛ محصول تحسین شده تیم عینک که به عنوان یک کالری شمار و پایشگر سلامتی تا کنون هزاران نفر را به وزن ایده آل شان رسانده است.



زیبایی محیط کاربری و سادگی کار با کرفس از بهترین خصوصیات آن به شمار می روند. هر چند که وارد کردن اطلاعات غذاها و فعالیت های ورزشی در آن می توانست ساده تر از وضعیت کنونی باشد.

روند کاری کرفس مثل تمام اپلیکیشن های تناسب اندام و سلامتی است. اول از همه قد و وزن و سن شما را می پرسد تا بتواند شاخص جرمی بدن تان را محاسبه کند. وقتی که این اطلاعات را ثبت کردید، حالا می توانید نسبت به وضعیتی که دارید برای رسیدن به وزن دلخواه تان از امکانات اپ استفاده کنید.

مبنای کار کرفس میزان کالری و پروتئینی است که هر روز به بدن تان می رسد. در واقع اپلیکیشن به شما می گوید که مثلاً برای رسیدن به وزن 70 کیلوگرم طی چهار هفته، هر روز باید چقدر کالری به بدن خود برسانید تا روند کاهش وزن تان دقیق و مطابق برنامه پیش برود.

کرفس این برنامه را در بخشی به نام "هدف" و مطابق اطلاعات دریافتی توسط شما تنظیم می کند. اما شاید بپرسید آیا می توان به درستی و اصولی بودن این برنامه اعتماد کرد؟ بله خیال تان راحت باشد، چرا که کلیه راهکارها و محتوای ارائه شده در کرفس به تأیید متخصصین معتبر تغذیه رسیده اند.

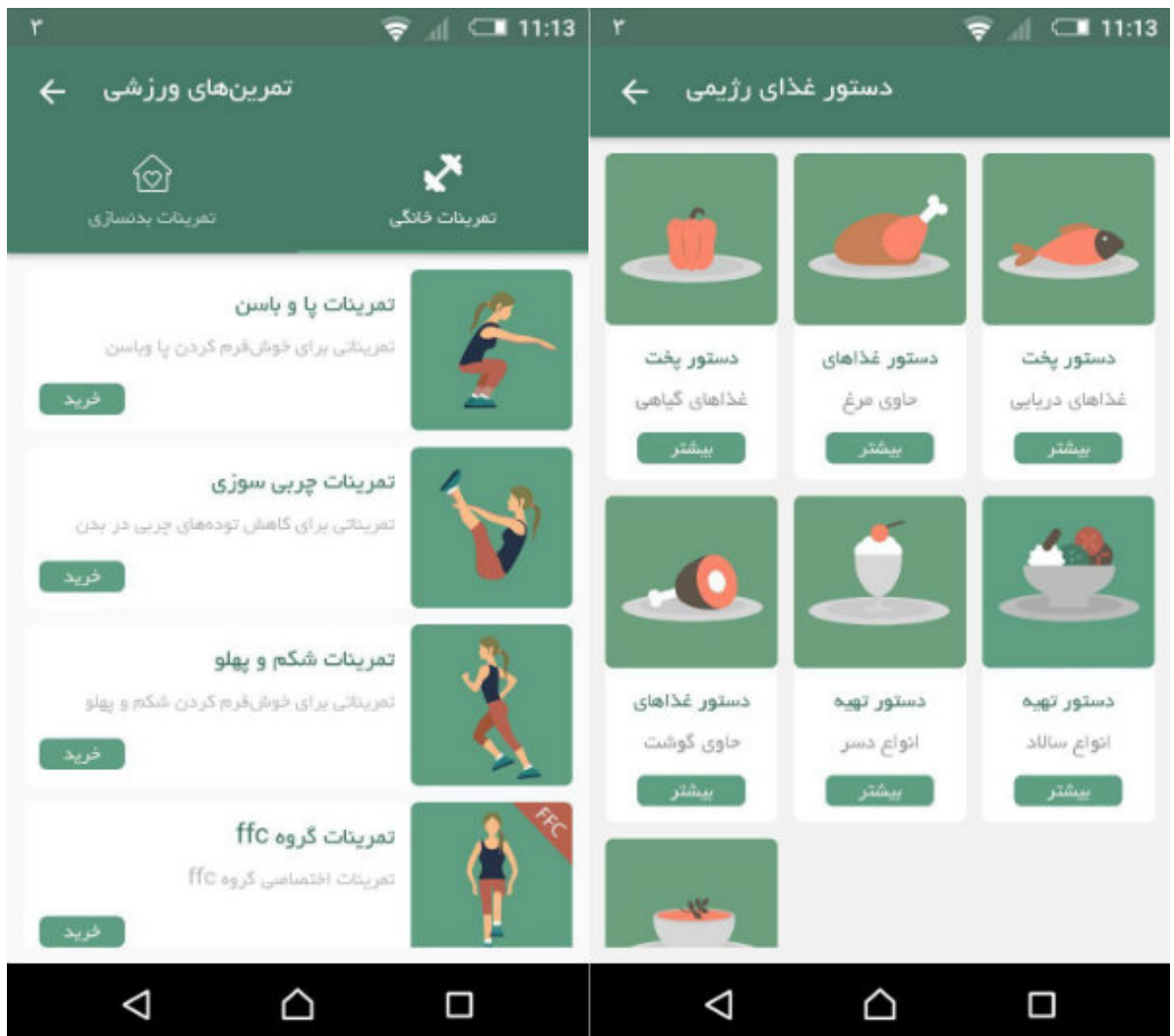


می خواهید چاق شوید یا لاغر؟ کرفس با یک برنامه ریزی اصولی شما را در زمان دلخواه به هدفتان می رساند. البته به شرط آنکه توصیه های تغذیه ای آن را رعایت کنید.

اما بگذارید به روند کاری کرفس بپردازیم. غذاهایی که در هر وعده می خورید، میزان آبی که می نوشید، فعالیت های ورزشی و در نهایت وزن خود را باید به طور روزانه وارد کرفس کنید. در پایان روز اپلیکیشن مطابق داده های قبلی عملکرد روزانه تان را بررسی می کند؛ این که زیاد خورده اید و ورزش تان کافی نبوده، یا آنکه به خوبی مطابق برنامه پیش رفته اید.

وارد کردن فعالیت های ورزشی (دویدن، قدم زنی، باشگاه بدنسازی و ...) در کرفس کار چندان سخت و وقت گیری نیست، اما شاید کمی برای وعده های غذایی به دردسر بخورید. فهرست غذاهایی که به طور پیش فرض و با محاسبه کالری وارد کرفس شده، چندان پر و پیمان نیست و بسیاری از غذاهای رایج را در آن نمی بینید.

بنابراین شاید مجبور باشید که داده های غذاها را به طور دستی وارد اپلیکیشن کنید، کار خسته کننده ای که هم وقت زیادی از شما می گیرد و هم این سوال را به وجود می آورد که چرا تیم عینک برای تهیه فهرست کامل تری از غذاها در اپلیکیشن تلاش بیشتری به خرج نداده؟ در هر صورت امیدواریم که این کمبود با ارائه یک به روز رسانی برطرف شود.



خوردن غذای سالم و کافی و ورزش درست مهم ترین اصولی هستند که برای رسیدن به وزن ایده آل باید رعایت کنید. دستور پخت غذاهای رژیمی و تمرینات ورزشی کرفس به میزان زیادی کمک تان می کنند.

کرفس صرفا یک محاسبه کننده کالری نیست، بلکه توسعه دهندگانش تلاش کرده اند تا جنبه آموزشی هم داشته باشد. به خاطر همین دستور پخت چندین غذای خوب رژیمی و همچنین مجموعه ای مفید از ویدئوهای ورزش های خانگی هم به شما ارائه کرده اند. البته دسترسی به آن ها بر خلاف دیگر بخش های اپلیکیشن رایگان نبوده و لازم است که حق اشتراک ماهیانه بپردازید.

در کنار قابلیت هایی که گفتیم، کرفس امکان شمارش قدم ها به طور اتوماتیک را هم دارد. البته این قابلیت فعلا در مرحله آزمایشی است و عملکرد چندان دقیقی ندارد، بنابراین بهتر است فعلا روی آن خیلی حساب باز نکنید.

اما با وجود یک سری مشکلات کوچک، کفه ترازو در نهایت به سمت ویژگی های مثبت کرفس سنگینی می کند. تیم عینک با الگوبرداری درست از نمونه های خارجی اپلیکیشن در حوزه سلامت و تناسب اندام ساخته که برای اولین بار می توان با خیال راحت به عملکرد صحیحش اعتماد کرد.

اگر مطابق برنامه ریزی کرفس پیش رفته و هر روز کالری و پروتئین "کافی" را به بدن تان برسانید،

به راحتی می توانید به اندام ایده آل تان برسید. فقط باید همت داشته باشید و ضمناً یادتان نرود که در کنار تغذیه صحیح از ورزش روزانه هم غافل نمانید.

کرفس برای دانلود رایگان است و می توانید همین حالا و به رایگان از کافه بازار دانلودش کنید. نظرتان در مورد اپلیکیشن های تناسب اندام چیست؟ آیا استفاده از آن ها برایتان مفید بوده؟ بی صبرانه منتظر نظرات و تجربیات شما هستیم.



- کرفس (کالری شمار)
- قیمت: رایگان (با پرداخت درون برنامه ای)
- سازنده: عینک
- سیستم عامل: اندروید
- حجم: 16.1 مگابایت

دانلود



[دیجیاتو](#)