



 **appositas**

7 Tage

kostenlos testen*

*Nach der 7-tägigen Testphase startet die Mitgliedschaft



FRAG MICH, KOCH MICH, ISS MICH

Jetzt loslegen:

1. appositas-App downloaden
2. Registrieren
3. Starte in ein gesünderes Leben

MIT ÄRZTLICHEM VIDEOCOACHING FÜR EIN GESÜNDERES LEBEN

Die appositas-App wurde von einem Experten-Team aus Ernährungsmedizinern, Ernährungswissenschaftlern und Beratern entwickelt. appositas hilft die eigene Ernährung und das eigene Gewicht im Auge zu behalten, gepaart mit ärztlicher Expertise und neuester Technologie in der Küche.

Jetzt bei Google Play und im AppStore downloaden.



Was kann die appositas-App?

1. Videosprechstunde

Verlinkung zur zertifizierten Videosprechstunde mit qualifizierten Ernährungsmedizinern

2. Ernährung

- Tracking individueller Ernährungsgewohnheiten
- Übersicht persönlicher Energiebedarf (Kalorien)
- Übersicht Makronährstoffaufnahme
- Tracking Trinkmenge
- Leichte Rezepte

3. Bewegung & Aktivität

- Tracking Bewegung und Aktivität
- Monitoring des eigenen Gewichts

4. Unterstützung

- Kalenderübersicht über eingetragene Mahlzeiten und Aktivitäten
- Individuelle Ziele
- Herausforderungen für gesunde Ernährungsgewohnheiten
- Stimmungstracker



So einfach geht's

Downloaden

bei Google Play und im AppStore downloaden



Installieren

die App auf deinem Smartphone installieren

Konfigurieren

Persönliche Daten und Angaben einfügen



Sprich uns an

Bayerische TelemedAllianz GmbH

Brückenstraße 13a
85107 Baar-Ebenhausen bei Ingolstadt

Telefon: +49 8453-33499-13

Telefax: +49 8453-33499-20

E-Mail: info@appositas.de

Web: www.telemedallianz.de

