

## ***APLICACIONES MOVILES PARA FOMENTAR HABITOS SALUDABLES A NIVEL FISICO Y NIVEL MENTAL***

### **1. MEYO**



Esta app fue creada en el 2020,

La app ofrece vídeos, rutinas de ejercicios, dietas personalizadas, locuciones (similares a una terapia psicológica), meditaciones, juegos, consejos e incluso cortometrajes ofreciendo un bienestar físico y mental para los usuarios.

### **2. LOOP**



Es una aplicación que sirve para cumplir metas y propósitos, que permite al usuario realizar un seguimiento detallado de su progreso, pudiendo crear “metas” y analizar cómo las va consiguiendo.

### **3. Habitshare**



Como su propio nombre indica, HabitShare se basa en compartir con quien nosotros decidamos (básicamente familia y amigos) nuestros progresos a la hora de crear y asentar nuevos hábitos de vida saludables.

Esta app permite diseñar recordatorios para tener algo que te “obligue” a dar lo mejor de ti, crear un calendario con las metas que te propongas y crear una lista de contactos (a tu elección) que puedan ir viendo cómo evolucionas y progresas.

#### 4. Habit tracker



Es una aplicación que ayuda al usuario a ingresar hábitos NO saludables que quiere mejorar, El usuario simplemente tiene que indicar el hábito que quiere introducir (o eliminar) de su vida y marcar cada cuánto tiempo debe cumplirlo, es decir, comer fruta tres veces al día o ir al gimnasio dos veces por semana, por ejemplo.

A partir de ahí, la app nos genera un calendario en el que manualmente vamos indicando si estamos cumpliendo o no con nuestros propósitos.

#### 5. NUMO



Numo es la solución definitiva para dejar de fumar. Es una app móvil que está basada en la mejor y más reciente evidencia científica, permitiendo dejar hábitos negativos para la salud en los usuarios.

#### 6. recordatorio de agua



Esta app es ideal para las personas que quieren iniciar con un proceso más saludable en este caso el de beber agua, esta aplicación le permitirá al usuario recordar cuantos vasos de agua debe tomar al día y el horario en que debe hacerlo.

#### 7. Presión arterial, tensión, pulso



Esta app es ideal para personas que sufren de tensión alta, permitiendo un registro detallado por día, ideal para registrar, medir y analizar la presión arterial y pulso

### 8. Ansiedad y estrés



Esta app permite a los usuarios recursos gratis para superar la ansiedad desde casa, a través de tips, de recursos, de técnicas de relajación y respiración.

### 9. Yana: tu acompañante emocional



Esta aplicación permite al usuario tener un amigo virtual para fortalecer al salud mental, a través de herramientas para trabajar en diferentes aspectos de la vida, actividades que ayudan a formar una rutina saludable.

### 10. Aprender primeros auxilios



Con esta aplicación los usuarios podrán aprender primeros auxilios a través de un paso a paso de videos que serán de gran ayuda.