



LAS 10 MEJORES APPS PARA MANTENER HÁBITOS SALUDABLES

By Yancy Padilla

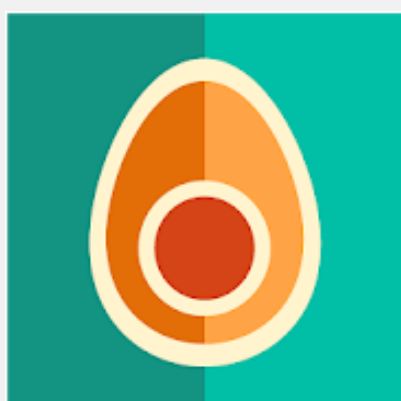
HABITNOW



Rutina diaria, Hábitos y Lista de Tareas

Define hábitos según tus necesidades. Crea distintos tipos de hábitos y tareas, establece metas diarias, semanales o mensuales. ¡Fija horarios, objetivos, prioridades y agrúpalos en diferentes categorías!

AVOCATION



Hábitos diarios

Mantener nuevos hábitos o acabar con viejas costumbres, es un asistente de bolsillo para el crecimiento que te acompañará en el camino a una mejor versión de ti mismo.

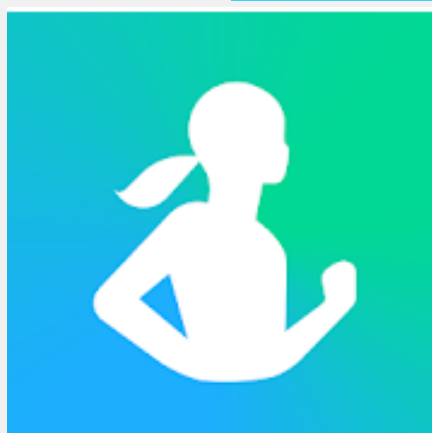
NOOTRIC



Plan de vida sana personalizado

Déjate guiar hacia tu objetivo, a tu ritmo, y con seguimiento diario por parte de tu coach nutricional. Habla con tu nutriólogo personal por chat, y diseña una dieta a la medida de tus gustos y preferencias alimenticias.

SAMSUNG HEALTH



Compíte con tus amigos

Registrará y analizará sus actividades diarias y sus hábitos para ayudarlo a seguir una dieta adecuada y encaminarlo hacia un estilo de vida saludable.

PODÓMETRO



Contador de Calorías y Pasos Gratis

Establece objetivos de pasos diarios. Al lograr tu objetivo durante 2 días seguidos o más iniciará una racha. Puedes consultar fácilmente tu gráfico de estadísticas de racha para mantenerte motivado.

LOJONG



Meditación y Mindfulness -Ansiedad +Sueño

Aprende a meditar, a relajarte y a cultivar la felicidad genuina con sólo unos minutos al día.

MONITOR DE SUEÑO



ciclo de sueño, análisis, música

Ayuda a rastrear y registrar los detalles del ciclo de sueño, también tiene un reloj despertador inteligente para recordarte que debes dormir temprano por la noche y despertarte suavemente por la mañana.

WATER TIME



¡Agua Log: Registra tu Consumo!

Recordatorio para que usted beba agua. Esta aplicación le ayudará a recuperar el hábito saludable y acelerará su metabolismo inmediatamente.

LIBROS Y AUDIOLIBROS GRATIS



El Libro Total

Biblioteca en streaming especializada en obras clásicas en dominio público y obras contemporáneas autorizadas para la difusión sin fines de lucro. Libre de avisos publicitarios, 100% gratuita,

NUTRIUM



Software de nutrición

Simplifica y mejorar el acompañamiento nutricional del paciente, ofrece varias funcionalidades para facilitar el acompañamiento del plan de alimentación y de las recomendaciones hechas por el nutricionista.

El plan de alimentación y las recomendaciones deben ser registrados en el software por un profesional.