



## **5 действительно полезных гаджетов для активного образа жизни**

Выбирайте те, что вам точно пригодятся

На волне популярности активного образа жизни его сторонникам стали предлагать массу гаджетов. Какие из них действительно достойны внимания и способны помочь эффективно заниматься спортом, правильно питаться и оставаться здоровым? Мы подобрали для вас 5 лучших гаджетов для активного образа жизни.

### **Фитнес-трекер**

Несмотря на то, что фитнес-трекеры появились на рынке всего несколько лет назад, они успели завоевать лидирующую позицию и оставить позади все остальные спортивные гаджеты благодаря своему комплексному подходу. Такое устройство совмещает в себе множество функций, в том числе подсчет шагов, пройденного

расстояния и потраченных калорий, измерение пульса и показателей сна.

Днем браслет следит за физической активностью и, если она слишком низкая, напоминает о необходимости размяться. Еще одно преимущество заключается в том, что фитнес-трекеры, как правило, синхронизируются с приложением на смартфоне или с ПК. На этих устройствах вы можете самостоятельно вносить данные о своих приемах пищи, после чего оно рассчитает их энергетическую ценность и подскажет, каких веществ в вашем рационе слишком мало, а каких – много. Ночью фитнес-трекер отслеживает качество сна, отмечая телодвижения владельца и его пульс. С помощью этих данных можно выработать наиболее эффективную схему сна. Также, если нужно, браслет может автоматически разбудить вас в наиболее комфортное для этого время.

Вся информация, полученная с фитнес-трекера, помогает наблюдать за своим образом жизни и корректировать его в лучшую сторону.

## Весы-анализаторы

Общий вес тела – это не самый важный показатель для определения стройности. Дело в том, что разные ткани организма далеко не всегда равны по весу и объему. Так, благодаря пористой структуре жир занимает больше места, чем равная ему масса мышечной ткани. Поэтому при похудении не стоит ориентироваться только на общие показатели. Весы-анализаторы помогут вам в этом деле. Они позволяют не просто узнать, сколько килограммов в вашем теле, но и дают подробную информацию о массе жировой, мышечной и костной ткани, а также об объеме воды в организме. Кроме того, они анализируют обмен веществ в организме и на его основе составляют персональные рекомендации по питанию и физической активности.

## Стикер, пояс или кулон для контроля осанки

Правильное положение позвоночника – залог здоровья не только спины, но и большинства внутренних органов. Словом, всего организма. Нечего говорить и о том, что ровная осанка – это просто красиво! Именно поэтому важно следить за положением спины постоянно, а не только во время занятий спортом. Для контроля за правильным изгибом позвоночника разработаны различные виды гаджетов – например, стикеры, кулоны или пояса. В тот момент, когда вы начнете сутулиться, гаджеты будут слегка вибрировать, напоминая о необходимости держать осанку.

Удобно, что все они незаметны для окружающих: пояс не видно под одеждой – даже под вечерним платьем, кулон имитирует обычное украшение, а стикер размером с пуговицу можно прикрепить к воротнику, майке или ремешку бюстгальтера.

## Наушники-повязка

Наверняка большинство любителей заниматься фитнесом под музыку отмечали, что наушники часто мешают свободе движений: они запутываются, выпадают из ушей, и даже беспроводные устройства можно легко смахнуть с головы. Чтобы облегчить меломанам занятия спортом, были разработаны специальные наушники, которые имитируют тканевую повязку. Они не соскальзывают с головы даже при резких движениях, абсорбируют пот и защищают уши от холодного ветра. При этом устройство потребляет немного энергии, позволяя дольше наслаждаться любимыми треками и заряжаясь энергией для активного фитнеса.

## Бутылка для поддержания водного баланса

Многие слышали о том, что в сутки необходимо выпивать не менее 2 литров чистой воды. Однако это усредненное значение, и ваша личная норма может существенно отличаться от общепринятой, поскольку зависит от нескольких факторов: ваших физической активности, роста, веса, возраста. «Умные» бутылки для воды знают именно ваши потребности и в нужный момент будут напоминать о том, когда следует сделать несколько глотков – даже когда вы сами не чувствуете жажду. Бутылка определяет уровень гидратации с помощью специального датчика и синхронизирует данные с приложением на смартфоне.

А если вы пока не готовы к покупке достаточно дорогостоящих гаджетов для активного образа жизни, можете пользоваться различными приложениями, многие из которых бесплатны. Их существуют сотни – для контроля питания и водного баланса, избавления от вредных привычек, измерения пульса и иных показателей двигательной активности.