



## Приложения для активного образа жизни

Полезные дополнения для ваших гаджетов

Телефон давно перестал быть просто средством общения. Современные смартфоны совмещают в себе десятки разнообразных функций – карты, справочники, книги, блокноты и в том числе – множество приложений-помощников для активного образа жизни. Чтобы вам было проще сориентироваться в них, предлагаем список самых полезных и интересных.

### Sworakit для домашних тренировок

Платформа: iOS, Andriod

По словам разработчиков, они создали Sworakit для того, чтобы у пользователя «не было чувства вины за пропуски тренировок в спортзале». Это удобное приложение для занятий спортом дома с огромной базой упражнений, снабженных видео-

инструкциями. Здесь можно выбрать тип тренировки (силовая, растяжка, йога, кардио) и указать время выполнения. Если заданный формат тренировки не устраивает, приложение предлагает сконструировать свою собственную. В основе приложения – **круговые тренировки**, и прогресс достигается за счет проработки всех групп мышц и высокой интенсивности. Sworkit сохраняет ваши результаты, чтобы можно было легко отследить успехи и ставить **четкие цели**, а еще ежедневно напоминает о тренировках. Удобно, что оно синхронизируется с MyFitnessPal – приложением для подсчета калорий.

«Ежедневные тренировки» для комплексного подхода

Платформа: iOS, Android

Еще одно приложение для самостоятельных тренировок, которое позволяет составлять свою индивидуальную фитнес-программу. Можно установить уровень подготовки и заниматься в комфортном ритме, выбрав как упражнения на определенные группы мышц – руки, ягодицы, ноги, пресс – так и кардио или полноценную тренировку на все мышечные группы. Каждое упражнение сопровождается видео от профессиональных спортсменов. Это одно из самых популярных фитнес-приложений: им пользуются более 5 миллионов человек.

## RunKeeper для бега и не только

Платформа: iOS, Android

Изначально RunKeeper создавался как приложение для бега, но сегодня это целая социальная сеть из 26 миллионов пользователей – бегунов, велосипедистов, лыжников и других неравнодушных к спорту. Приложение запоминает ваши маршруты; показывает, сколько было потрачено калорий и насколько снизился процент жира; измеряет пульс и позволяет получать рекомендации тренера. Еще в RunKeeper можно создать собственный плейлист, а также каждые 5 минут получать отчеты о продолжительности бега, скорости и дистанции (если напоминания отвлекают, их можно отключить). Своими рекордами и советами можно делиться с друзьями.

## PocketYoga для гибкости и снятия стресса

Платформа: iOS, Android

Приложение PocketYoga придется по душе тем, кто предпочитает медитативную йогу

интенсивному фитнесу или просто любит разнообразные нагрузки. В нем есть около 200 асан с четкими иллюстрациями и пояснениями. Специальные разделы посвящены релаксации и медитации. Есть возможность составить индивидуальную программу: самостоятельно добавить асаны или задать критерии подбора – антистресс, гибкость, снижение веса или баланс. В приложении нет возможности просматривать асаны онлайн: их необходимо сначала загрузить, поэтому нужен довольно большой запас памяти.

## MyFitnessPal для подсчета калорий и нутриентов

Платформа: iOS, Android

Приложение MyFitnessPal позволяет следить за тем, чтобы рацион был сбалансированным. В нем содержится более 5 миллионов наименований продуктов из разных стран мира, которые можно вносить с помощью фотографии штрих-кода или вручную. Приложение определяет калорийность продукта и содержание в нем белков, жиров, углеводов (отдельно сахаров и клетчатки) и холестерина. Оно позволяет следить за тем, чтобы баланс нутриентов оставался оптимальным (30% суточной калорийности приходится на белки, 30% - на жиры, 40% - на углеводы) и потребление калорий не превышало вашу индивидуальную норму – то есть соблюдались [главные принципы](#) сбалансированного питания.

Приложения для фитнеса и питания делают нашу жизнь проще и помогают двигаться к цели систематично и планомерно. А если вы привыкли полагаться на «живое» экспертное общение, то всегда можете обратиться к Персональному консультанту [Herbalife](#), который бесплатно даст свои рекомендации и подскажет, как прийти к своей лучшей форме.