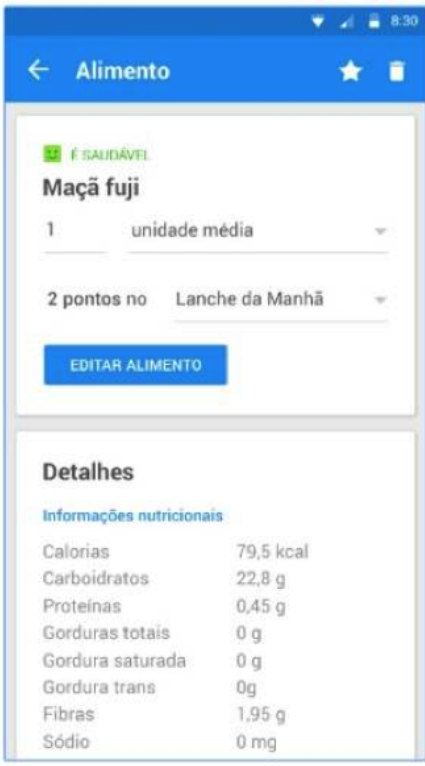
APLICATIVOS PARA EMAGRECER

Todas os aplicativos que você precisa conhecer para ter uma alimentação mais saudável

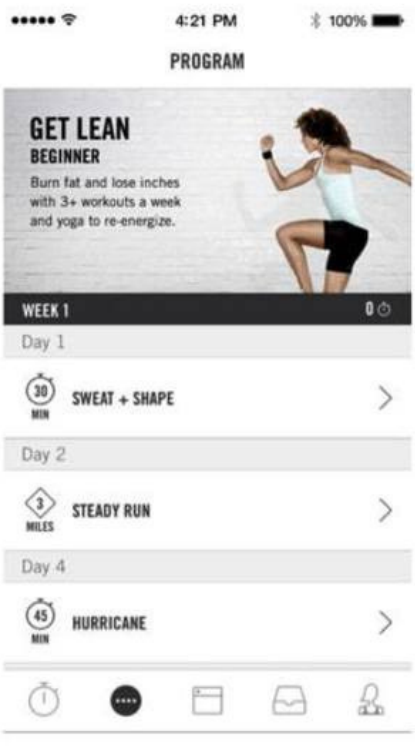
DIETA E SAÚDE:

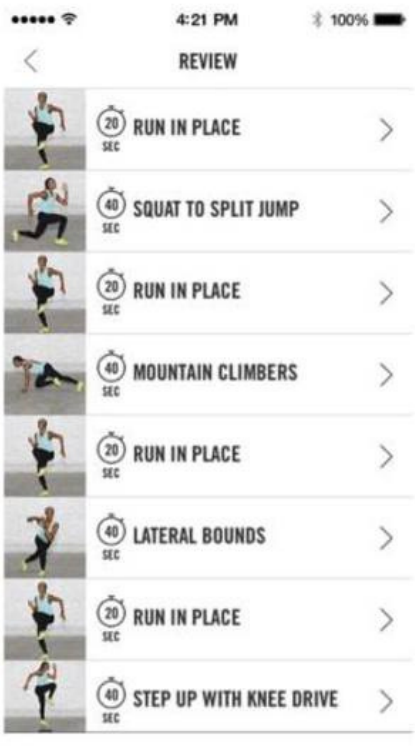
O foco é a perda de peso resultante de um reeducação alimentar. Ao baixar o App basta preencher seus dados pessoais - incluindo peso atual, meta de peso que deseja atingir, etc.- logo passa a receber recomendações para lhe auxiliar no que e quanto comer. As refeições serão contabilizadas através de pontos de cada alimento, de acordo com quantidade, calorias e quantidade nutricional. Fornecendo ao usuário quantos pontos ele precisa consumir diariamente.



NIKE TRAINING CLUB:

App ideal para realizar exercícios físicos e dar um gás no desempenho de sua dieta, sem precisar gastar dinheiro com academia. São mais de 100 tipos de treinos, para se encaixar no condicionamento físico de diferentes usuários. Trás instruções audiovisuais dadas pelos Master Trainers da Nike, para ajudar e motivar o usuário. O aplicativo Nike Training Club trabalha com treinos totalmente personalizados e que se adaptam às suas necessidades. Você poderá inserir manualmente no App toda e qualquer atividade física que tenha feito em intervalos fora dos treinos, para que o aplicativo possa balancear sua rotina de treinos, deixando a sua forma de malhar muito mais eficaz.





LOSE WEIGHT HYPNOSIS:

Bem, sabemos que tudo em nosso corpo começa na mente, então porque não ir direto ao ponto? Ao baixar o terceiro App da nossa lista dos melhores aplicativos para ajudar a emagrecer, você terá acesso a um aplicativo que promete adentrar seu subconsciente de modo a ajudá-lo a tomar controle total de seus hábitos alimentares, por meio da hipnose. O aplicativo Weight loss Hypnosis “fala” com você, com o intuito de convencêlo a atingir suas metas, basta abrir sua mente para algo novo e experimentar o que o App pode fazer por você, é só apertar o play

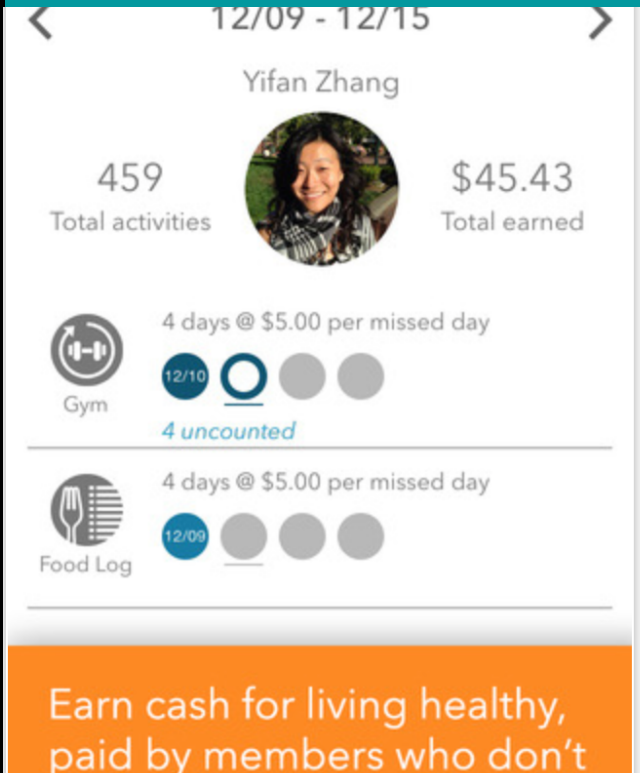
HYPNOSIS WORKS

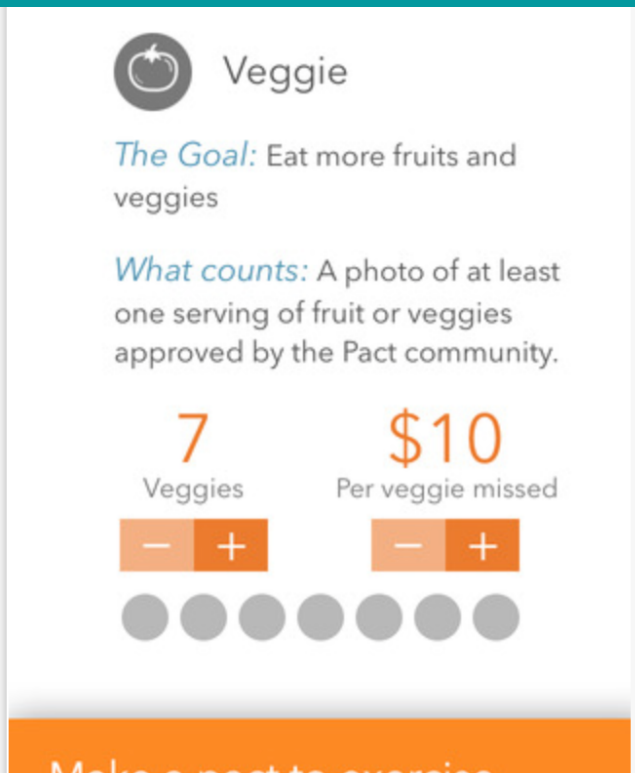
- Just **22 minutes** a day
- Results in just **7 days**
- **Effortless** weight loss
- Create your **ideal body!**

SURF CITY APPS
5,000,000+
DOWNLOADS!

PACT:

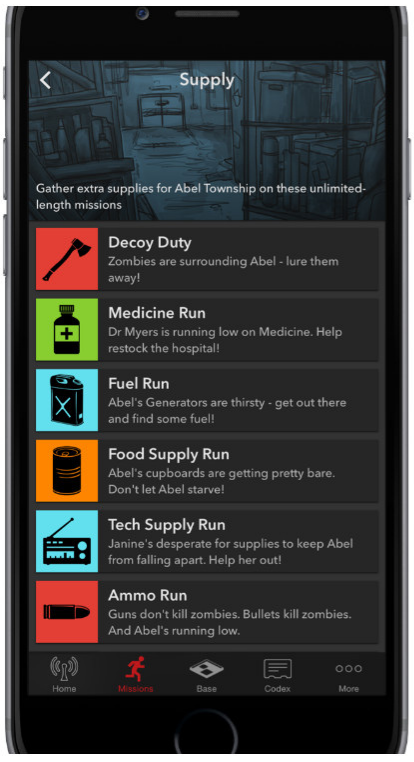
Quem disse que o processo de emagrecimento precisa ser massante e cansativo está enganado. Com o aplicativo Pact você pode tornar sua perda de peso uma aposta que pode lhe render menos quilos e mais dinheiro. Você define que dias vai realizar os exercícios e qual o valor terá que pagar caso não os realize. Depois basta cumprir com o combinado para que tudo ocorra bem e você ainda ganhe recompensas por cada dia honrado de compromisso em malhar. Simples, o App é gratuito, você investe apenas nos seus treinos e se não estiver afim de perder seu precioso dinheirinho, é só não quebrar a rotina de treinos que se propôs a fazer.

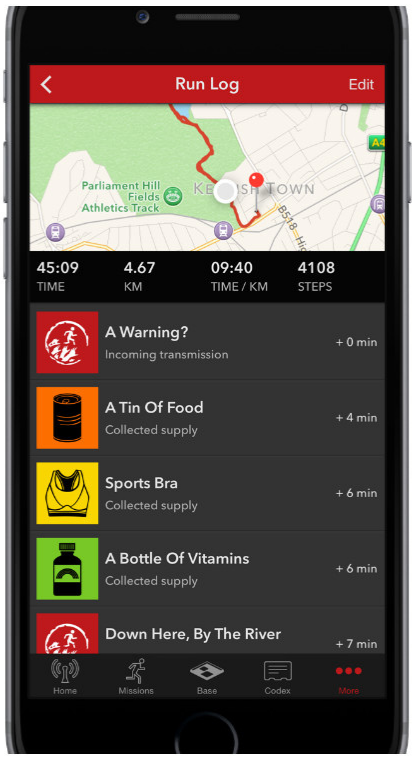




ZUMBIES, RUN!:

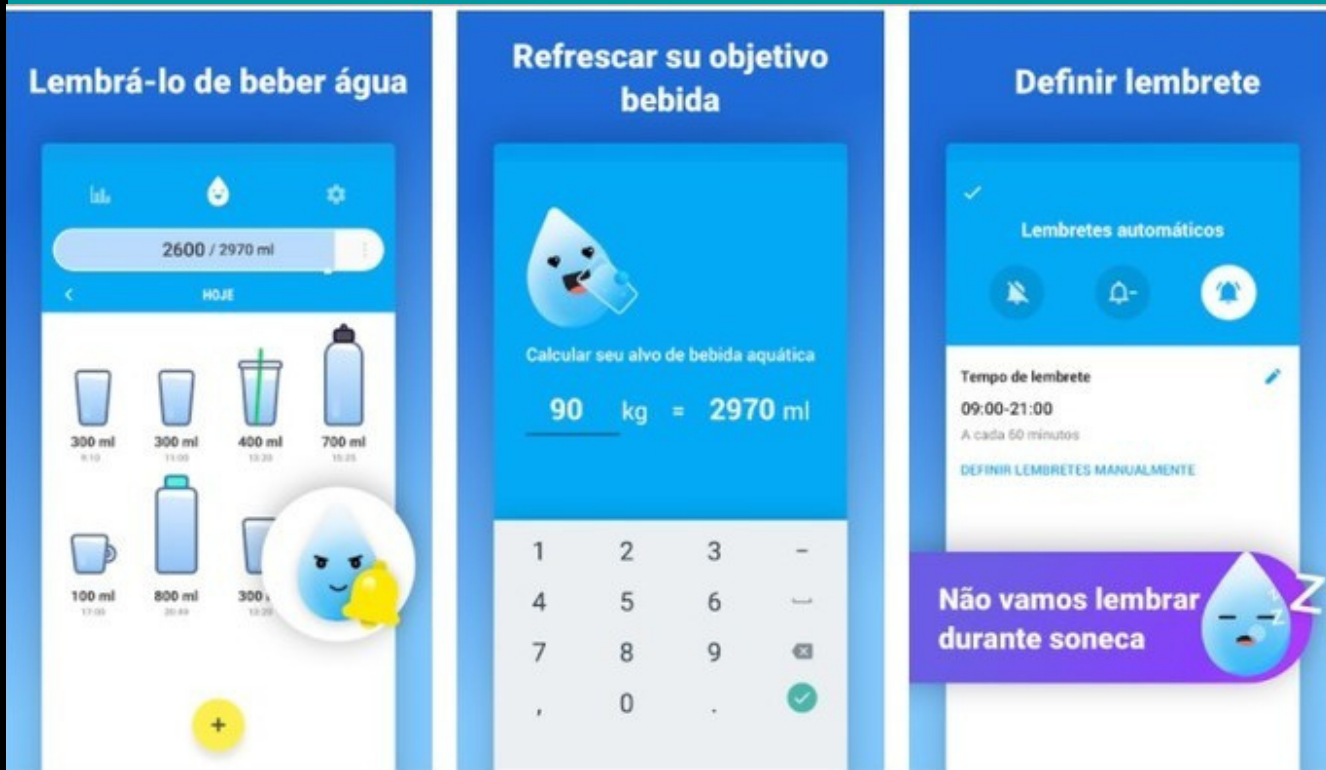
Andar na esteira definitivamente não está entre os treinos mais entusiasmantes, então que tal correr de Zumbis? Isso mesmo o App Zombies, Run! te dá um baita motivo para se exercitar, e o melhor, você corre e corre e nem percebe, pois está envolvido demais em realizar as missões que lhe foram dadas. Para você que é fã de games e está precisando perder uns quilinhos, este aplicativo é perfeito, um método tão sagaz quanto este na perda de peso não podia ficar de fora da nossa lista dos melhores Apps para ajudar no emagrecimento. Ao invés de correr sem rumo, você terá um propósito: ajudar a combater uma invasão zumbi, conseguindo munições, alimentos, remédios e demais suprimentos para a sobrevivência da população. O App ainda fornece gráficos para medir seu desempenho, velocidade e calorias gastas.





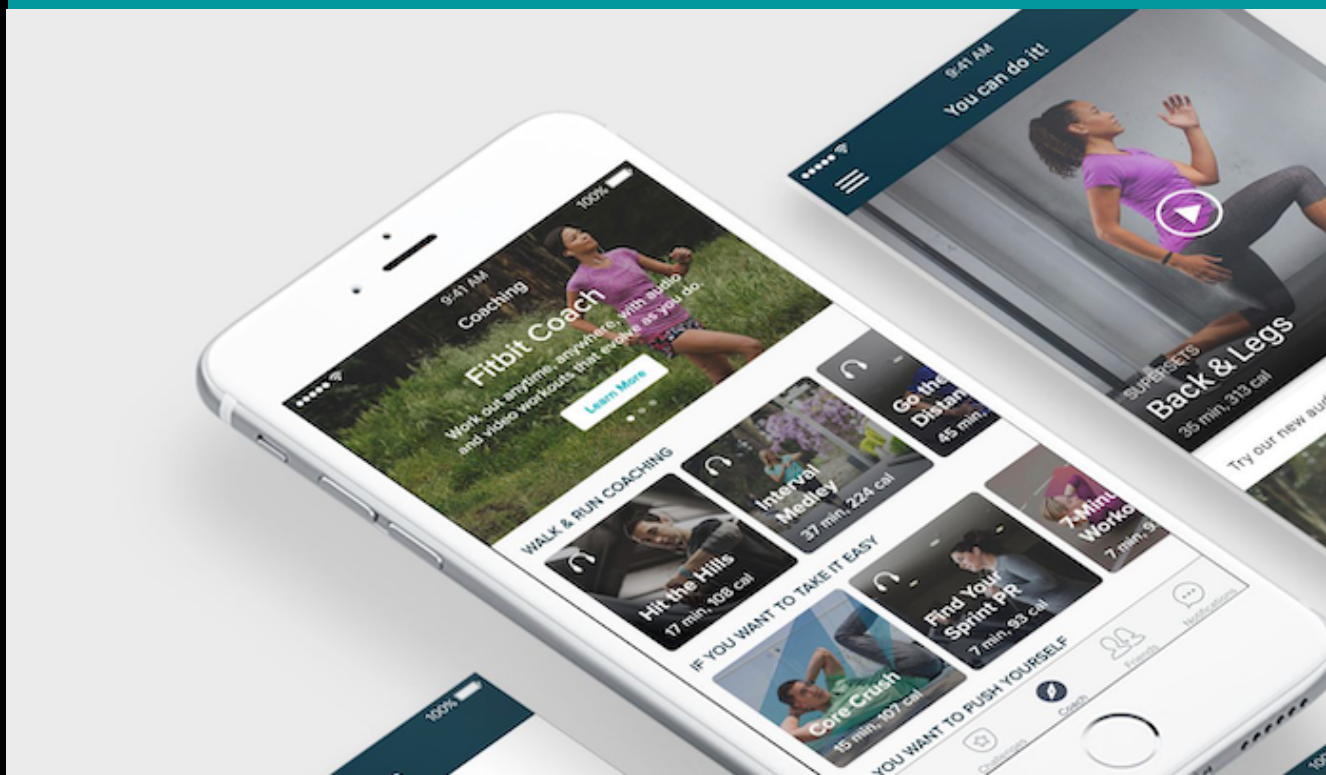
BEBA ÁGUA:

Ao iniciar uma dieta, logo de início é pensado em que alimentos serão consumidos, e a maioria das pessoas não sabem que os líquidos também fazem um grande diferencial nas dietas, pois são essenciais para o bom funcionamento do organismo. Pensando nisso, o aplicativo Beba água foi desenvolvido para lembrá-lo de estar sempre bem hidratado, levando seu peso em consideração. Basta inserir seu peso no App e ele lhe dirá o quanto de água você deve tomar durante o dia e enviar notificações para lembrá-lo.



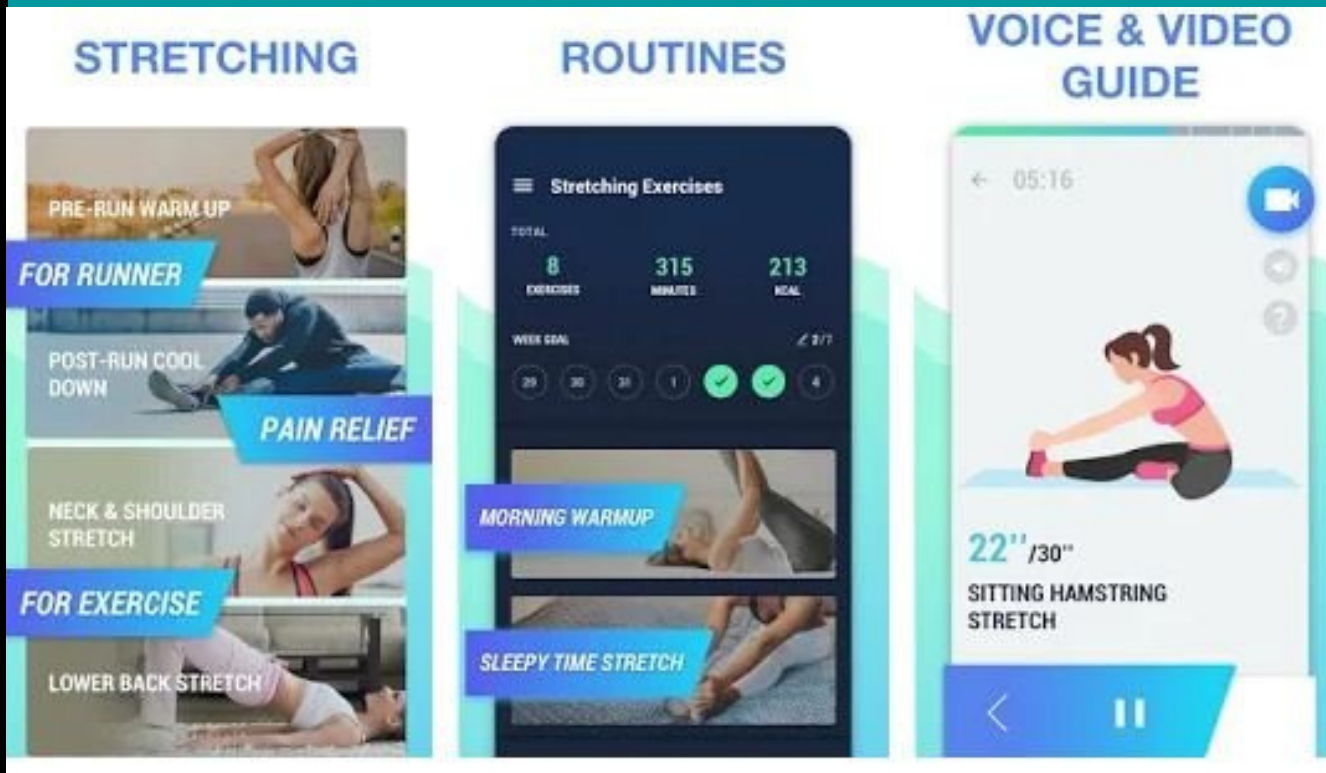
FITBIT:

Focado em atividades personalizadas de acordo com as características do usuário, o aplicativo Fitbit fornece treino pessoal a qualquer hora e lugar. Através de um teste de habilidades e aptidões, o App desenvolve uma rotina de atividades físicas adaptadas para cada usuário. Os treinos são super variados para que você não fique entediado, podendo malhar bumbum, pernas, braços, costas, realizar corridas de acordo com seu ritmo, sem adotar programas de treinamentos genéricos com equipamentos específicos. Fitbit é um aplicativo super dinâmico, fornecendo vídeos em diversos ângulos, para mostrar como devem ser realizados os movimentos corretamente, junto a faixas de áudio com músicas para dar aquele ânimo e ritmo na malhação.



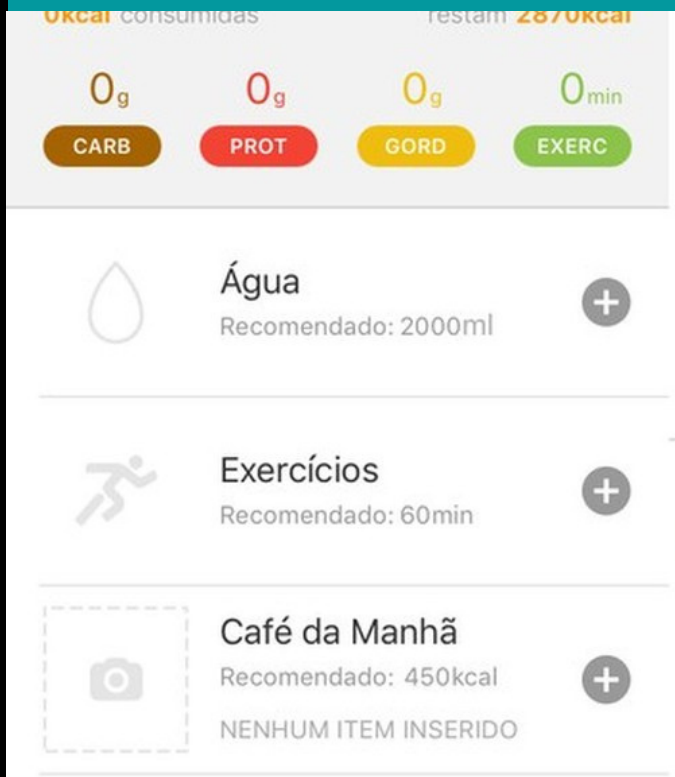
STRETCH EXERCISES:

Antes de se atirar naqueles exercícios pesados e intensos é necessário fazer algo que muitas vezes as pessoas esquecem ou ignoram: Se alongar. Mesmo não sendo um grande queimador de calorias, se alongar é de suma importância antes de realizar qualquer atividade física. De forma rápida e simples você evita futuras lesões e fortalece seus músculos. São diversos tipos de alongamentos desenvolvidos por especialistas direto para a tela do seu celular. Exercícios para todas as regiões corpóreas que podem ser escolhidos de acordo com a preferência de cada usuário, e para que não haja erro na hora de fazer os exercícios, o aplicativo Stretch Exercises traz conteúdos visuais, com instruções e fotos de como realizar cada um dos alongamentos.



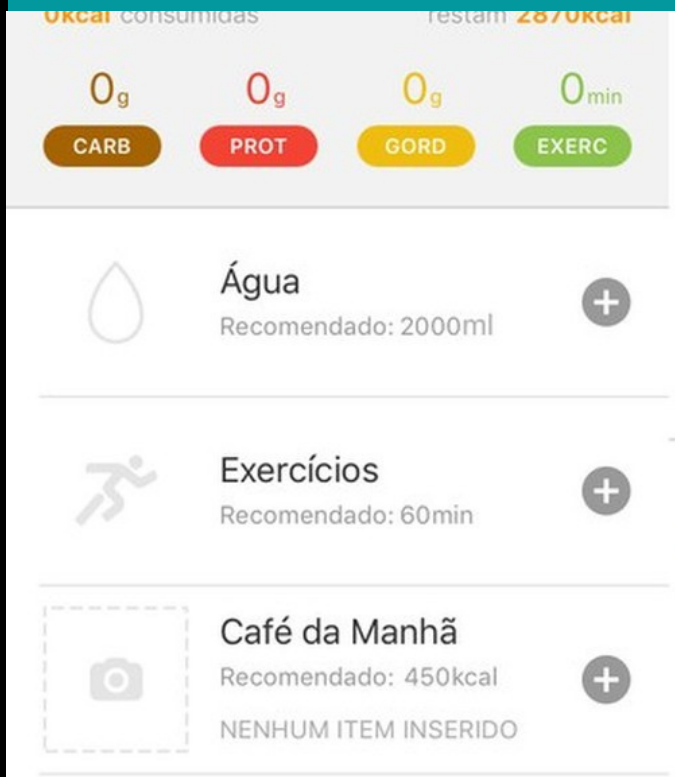
TECNONUTRI:

É um aplicativo muito prático que auxilia o usuário na definição de uma dieta alimentar saudável. Funciona como um complemento para equilibrar a saúde individual, já que utiliza as características pessoais do usuário para calcular o índice de massa corporal (IMC) e definir qual a direção que a reeducação alimentar deve tomar – perda, ganho ou manutenção do peso corporal. Com uma lista muito completa de alimentos (aproximadamente dois mil), um sistema de alertas, um guia de recomendações alimentares do Ministério da Saúde e da Organização Mundial de Saúde e a inclusão de gráficos que facilitam o acompanhamento do processo de reeducação alimentar, o TecnoNutri é um excelente investimento para os usuários que necessitam ou desejam manter um registro completo e personalizado da sua dieta sem qualquer custo associado.



MYFITNESSPAL:

MyFitnessPal é um aplicativo que ajuda você a perder peso através de um completo contador de calorias, que possui cadastrado em seu banco de dados uma grande quantidade de refeições. Existem estudos que afirmam que o hábito de contar calorias auxilia as pessoas a emagrecerem até três vezes mais rápido. Com uma interface simples e bonita, MyFitnessPal vai te ajudar adquirir hábitos mais saudáveis, uma vez que você passa a saber a quantidade de calorias consumidas e também a qualidade dos alimentos que está ingerindo ao longo do dia. Este aplicativo, que está disponível para Android, iOS e através do seu site, oferece também a possibilidade de interagir com seus amigos através de sua própria rede social.



DIREITOS AUTORAIS

De nenhuma maneira é legal reproduzir, duplicar ou transmitir qualquer parte deste documento em meios eletrônicos ou impressos. A gravação desta publicação é estritamente proibida e qualquer armazenamento deste documento não é permitido, a menos que haja permissão por escrito do editor. Todos os direitos reservados. As informações fornecidas neste documento são declaradas verdadeiras e consistentes, na medida em que qualquer responsabilidade, em termos de desatenção ou de outra forma, por qualquer uso ou abuso de quaisquer políticas, processos ou instruções contidas é de responsabilidade exclusiva e solitária do leitor destinatário. Sob nenhuma circunstância qualquer responsabilidade legal ou culpa será imposta ao editor por qualquer reparação, dano ou perda monetária devida às informações aqui contidas, direta ou indiretamente. Os autores respetivos são proprietários de todos os direitos de autor não detidos pelo editor. Aviso Legal: Este livro é protegido por direitos autorais. Isto é apenas para uso pessoal. Você não pode alterar, distribuir, vender, usar, citar ou parafrasear qualquer parte ou o conteúdo deste livro sem o consentimento do autor ou proprietário dos direitos autorais. Ações legais serão tomadas se isso for violado