

## La tecnología motiva

Propósitos como ponerse en forma, ahorrar dinero y mejorar en el trabajo resultan más fáciles de cumplir con la ayuda de aplicaciones para el móvil



Ya sea a primeros de año, cuando comienza un nuevo curso, o con el cambio de estación, todos tenemos propósitos que alcanzar. Y los hay de todo tipo: relacionados con la salud, con el trabajo, con aspectos personales... Sin embargo, a veces no es fácil organizarse y motivarse para cumplir estos objetivos. De nada sirve marcarse metas si no se trabaja día a día por alcanzarlas, superarlas y establecer otras nuevas.

La tecnología puede ayudar a conseguir todas aquellas metas que uno se proponga. En este artículo se recogen siete aplicaciones para móvil que facilitan esta tarea: desde apps para conseguir adelgazar hasta otras para poder organizarse o mejorar las relaciones personales.

### 1. Para perder peso: Nootric

Adelgazar o perder algunos kilos de más es uno de los propósitos más comunes. Esta tarea requiere no solo fuerza de voluntad, sino también constancia, buena planificación y, en este caso, la ayuda del teléfono móvil.

Una app muy interesante es Nootric. Permite anotar los objetivos marcados y obtener estadísticas sobre la evolución del proceso. Además, dispone de un glosario que responde dudas en tiempo real.

### 2. Para llevar una buena alimentación: Fooducate

Perder peso va de la mano de comer bien, es decir, de seguir una dieta equilibrada. Es fundamental saber qué cantidades de alimentos necesita el cuerpo, qué tipo de nutrientes (vitaminas, proteínas, etc.) y cómo obtenerlos de manera adecuada.

Para ello, una de las aplicaciones sobre nutrición más populares y premiadas se llama Fooducate. Es útil para contar calorías, pero también para analizar las propiedades de cada comida y seleccionar dietas personalizadas en función de la edad, el sexo, la actividad física, etc.

### 3. Para hacer ejercicio: GYM Trainer

Si lo que se quiere es estar en forma, no solo basta con cuidar la dieta, sino que también es imprescindible hacer ejercicio. Las opciones son múltiples y van desde practicar deportes al aire libre como el *running*, hasta decantarse por juegos de equipo como el fútbol, acudir al gimnasio o realizar ejercicios en casa.

Un buen complemento para ello es GYM Trainer, una aplicación que permite consultar rutinas de ejercicios muy variadas. Pero, además, actúa como una comunidad donde sus miembros comparten dudas, consejos e ideas para practicar deporte de una forma más efectiva.

### 4. Para organizar tareas: Finish

Otra meta interesante puede ser tratar de gestionar mejor el tiempo y organizarse mejor, ya sea en el trabajo como con las tareas personales. Aplicaciones como Finish resultan de gran utilidad para registrar labores pendientes, planificar horarios y rutinas de trabajo y recibir notificaciones y recordatorios para no dejar nada sin hacer.

### 5. Para ahorrar: Splitwise

Otro punto muy importante es aprender a gestionar mejor la propia economía, es decir, tratar de organizar mejor los gastos y ahorrar. Hay muchas aplicaciones para controlar y distribuir los gastos del mejor modo posible, pero algunas

como Splitwise van más allá y posibilitan llevar un control de las deudas entre amigos, familiares o compañeros de piso.

### 6. Para mejorar las relaciones personales: InTouchApp

Por desgracia, la falta de tiempo hace que a veces las personas no estén tanto en contacto con sus amistades y familia como les gustaría. Incluso, puede ser que, a veces, se olviden fechas señaladas como cumpleaños o aniversarios.

Por eso, no es descabellado confiar en una aplicación como InTouchApp para recordar esos momentos importantes y sacar un rato para hacer consultas y charlar, y así no perder el contacto con los seres queridos.

### 7. Para desconectar: Take a Break!

Pero en ocasiones tan solo se necesita desconectar, olvidarse por un momento de las tareas, obligaciones, trabajos y propósitos. Esto es, sacar tiempo para uno mismo, relajarse y mantener la mente en blanco. La app Take a Break! se vale de melodías dulces y sonidos de la naturaleza a fin de ayudar a dejar el estrés a un lado y a tomarse un respiro.//