

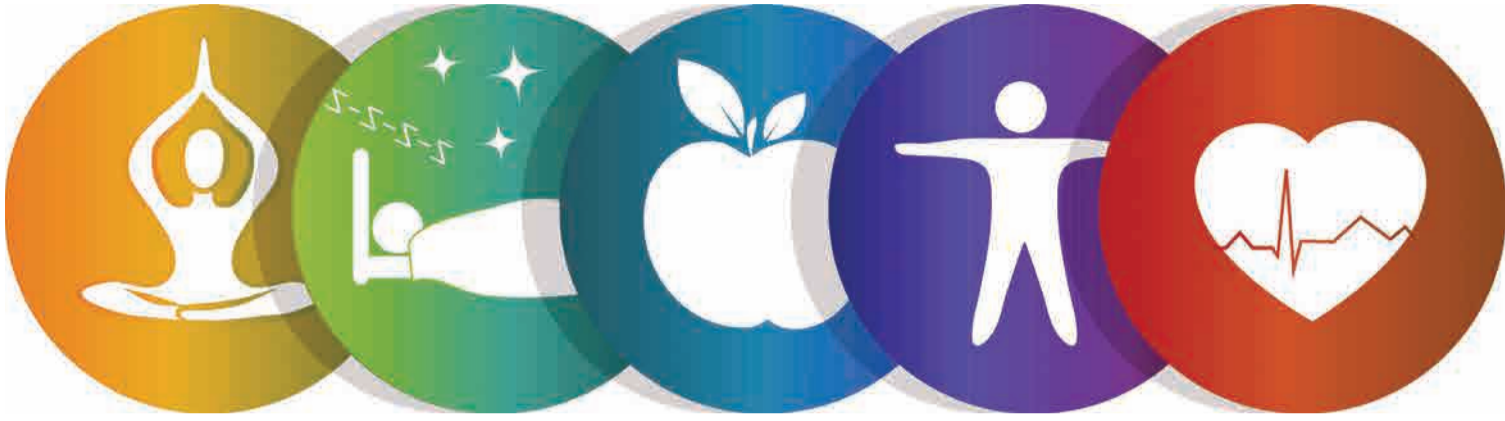
اگر احساس خواب به شما دست داد در مکان امنی مانند پارکینگ‌های جاده‌ای خودرو را متوقف کنید و از توقف در شانه بزرگراه خودداری کنید.

تمرکز خود را بالا ببرید

گوشی‌های موبایل، شبکه‌های اجتماعی، اپلیکیشن‌های پیام‌رسان، سرویس‌های ایمیل و دیگر دستگاه‌های همراه و فناوری‌ها اطراف‌امی می‌توانند عامل اصلی هدر رفتن وقت ما یا حواس پرتی و عدم تمرکز روی کار مهم و اصلی روزانه باشند. اگر شما هم جزو افرادی هستید که نیاز دارید در طول روز و حداقل برای چندین ساعت تمرکز کافی داشته باشید و هیچ‌گونه اعلان، پیام و ایمیلی حواس شما را پرت نکند، به جای خاموش کردن اسما رت‌فون یا صفحه‌نمایش می‌توانید از ویژگی «Do Not Disturb» استفاده کنید. برخی از مردم تصور می‌کنند ویژگی «Do Not Disturb» فقط برای اواخر شب و زمان استراحت است؛ در حالی که می‌تواند در طول روز و برای زمان‌های مشخصی نیز استفاده شود.

معرفی بهترین
اپلیکیشن‌های محاسبه
کالری و ورزش در خانه

بخورید و بیاشامید و ورزش کنید



مهرنوش گرکانی ورزش کردن برای سلامتی خوب است، حتما ساعاتی از روزتان را به ورزش اختصاص دهید، کمتر بخورید و بیشتر ورزش کنید... همه ما بارها بارها این جملات را شنیده‌ایم اما متأسفانه سبک‌زندگی بسیاری از ما به گونه‌ای شده که اگر دوست داشته باشیم هم مجالی برای ورزش منظم و مستمر نخواهیم یافت و آن قدر از زندگی و کار روزانه خسته‌ایم که فکر می‌کنیم چند دقیقه ورزش کردن می‌تواند ما را خسته‌تر و فرسوده‌تر بکند. اما واقعیت این است که چند دقیقه ورزش ساده در روز می‌تواند چندین کیلو گرم کاهش وزن و سلامتی جسم بر ایمان به ارمان آورد. اپلیکیشن‌هایی وجود دارد که مربی ورزش‌های کوتاه و ساده در خانه هستند؛ محصولاتی که همه می‌توانند با استفاده از آنها بدنی سالم و روحیه‌ای شاداب داشته باشند.

علاوه بر این ما می‌توانیم با سالم و به اندازه غذا خوردن به کاهش یا ثابت نگه داشتن وزن مان و همچنین سلامت

بودنمان کمک کنیم. وقتی صحبت از کاهش و یا حتی افزایش وزن می‌شود، همه چیز به یک قانون ساده بازمی‌گردد. کنترل وزن با کنترل میزان کالری میسر می‌شود، به این معنی که چه میزان کالری دریافت کرده و چه میزان کالری می‌سوزانید. اگر بیشتر از مقداری که کالری می‌سوزانید، آن را از مواد خوراکی دریافت کنید، با افزایش وزن روبه‌رو خواهید شد؛ درست بالعکس همین مسأله برای کاهش وزن صدق می‌کند. اگرچه این قانون بسیار ساده به نظر می‌رسد، اما بدون شک پایه‌ی با آن تنها بر اساس حواس خود غیرممکن است و همواره میزان کالری مصرفی را یا بیشتر و یا کمتر از میزان واقعی ارزیابی می‌کنیم. کارایی اپلیکیشن‌های محاسبه کالری در همین مواقع بروز می‌کند. چند سالی است که شرکت‌های ساخت اپلیکیشن در ایران هم به جمع سازندگان اپلیکیشن‌های سلامتی و تناسب اندام پیوسته‌اند. در متن به چند مورد از بهترین آنها اشاره شده و آنها را معرفی کرده‌ایم.

اپلیکیشن‌های لاغری و محاسبه کالری

اپلیکیشن‌های ورزش در خانه

Home Workouts

چند دقیقه ورزش ساده در روز می‌تواند چندین کیلو گرم کاهش وزن برایتان به ارمغان آورد. Home Workouts مجموعه‌ای از این ورزش‌های ساده خانگی را به شما آموزش می‌دهد که می‌توانید بدون وسیله یا تکیه بر صندلی و دیوار منزل انجام دهید.

برای آن که حین ورزش تمرکزتان روی صفحه موبایل نباشد، اپلیکیشن به صورت صوتی راهنمایی‌تان می‌کند تا از ریتم حرکت نیفتید. Home Workouts ورزش‌های هفت دقیقه‌ای و کوتاه آموزش می‌دهد و پیش و پس از انجام ورزش‌ها به شما می‌گوید که چگونه بدنتان را گرم کنید و حرکات کششی انجام دهید.

خانم‌های خانه‌دار، سالمندان و میانسالان کم‌تحرك مخاطبان اصلی این اپلیکیشن هستند. هر چند که تمام افراد دارای اضافه وزن هم می‌توانند از آن برای رسیدن به تناسب اندام کمک بگیرند.

Seven - 7 Minute Workout

روزی هفت دقیقه ورزش تضمین می‌کند که هم از امراض به دور بمانید و هم عمر طولانی‌تری داشته باشید. اپلیکیشن Seven دقیقاً به شما می‌گوید که کدام ورزش‌ها در هفت دقیقه می‌تواند شما را به تناسب اندام برساند.

انواع دراز و نشست، ورزش‌های کششی و ورزش‌هایی که با تکیه بر صندلی و دیوار می‌شود انجام داد در Seven به صورت مصور و با توضیحات کافی آموزش داده می‌شوند. بعضی از حرکات را می‌توانید با استفاده از وسایل ساده در خانه انجام دهید.

رقبای دیگر Seven ممکن است کاملاً رایگان باشند، اما مجموعه بکج‌های ورزشی هیچ کدام به گرد پایش نمی‌رسند. بدنیست بدانند که Seven در سال ۲۰۱۶ به عنوان یکی از برترین اپلیکیشن‌های اپ‌استور انتخاب شد.

Female Hard Workouts

اپلیکیشن تخصصی برای خانم‌های خانه‌دار و آنهایی که تازه زایمان کرده‌اند. Female Hard Workouts یک بکج کامل است؛ بیش از ۲۰ تمرین متفاوت در سه درجه سختی که انجام آنها تمامی عضلات و ماهیچه‌های بدن را درگیر می‌کند.

تمام این حرکات با انیمیشن‌های بسیار ساده و گویا آموزش داده می‌شوند و پس از انجام می‌توانید آنها را در تقویم اپلیکیشن ثبت کنید. البته امکانات Female Hard Workouts به خوبی اپلیکیشن‌های دیگر این فهرست نیست اما رویکرد تخصصی آن به ورزش خانم‌ها باعث شده تا در گوگل پلی به محبوبیت برسد.

30Day Fitness Challenge

اگر استقبال از چالش‌های ورزشی به اندازه چالش‌های اینستاگرامی محبوبیت داشت شاید مشکل چاقی و اضافه وزن ریشه‌کن می‌شد! ۳۰Day Fitness Challenge توسط مربیان ورزش حرفه‌ای طراحی شده و تلاش می‌کند که با آموزش حرکات درست، شما را به وزن و اندام ایده‌آل‌تان برساند.

ورزش‌های این اپلیکیشن سه سطح دارند، آسان و متوسط و حرفه‌ای. بسته به شرایط جسمی که دارید باید سطح مناسب را برای خودتان برگزینید. اپلیکیشن‌ش زمان ورزش کردن را به شما یادآوری می‌کند و می‌توانید پس از هر بار ورزش و زنتان را در آن وارد کنید تا پیشرفت خود را روی نمودار ببینید.

می‌خواهید که در ۳۰ روز به وزن نرمال برسید؟ با شرکت در چالش ورزشی ۳۰Day Fitness Challenge به همه اثبات کنید که می‌توانید.

Calorie Counter

شرکت مای‌فیتنس پال (MyFitnessPal) یک شمارنده کالری سریع و راحت طراحی کرده که یک بانک اطلاعاتی بسیار وسیع شامل پنج میلیون ورودی را در خود جای داده است و استفاده از آن کاملاً رایگان است و کاربرد می‌تواند رژیم غذایی و ورزش خود را با ورود سریع مواد خوراکی ردیابی کند. کالری کانتی می‌تواند علاوه بر این که تمام وعده‌های غذایی را به خاطر بسپارد، مواد خوراکی محبوب کاربر را به خاطر سپرده و چندین غذا را به طور یک‌جا به لیست خود اضافه کند.

واردکننده دستور غذای داخلی آن به کاربر اجازه می‌دهد تا دستورالعمل‌های مختلف را از وب پیدا کرده و به خود اضافه کند، علاوه بر این که اسکنر بارکد آن قادر است تا وضع مواد خوراکی را تنها با چک کردن بارکد آنها ردیابی کند. تمام مواد مغذی مهم همچون کالری، چربی، پروتئین، کربوهیدرات‌ها، قند، فیبر و کلسترول بدن توسط اپلیکیشن کالری کانتی ردیابی خواهد شد.

کرفس

اپلیکیشن کالری شمار کرفس به شما کمک می‌کند تا با کنترل کالری‌های دریافتی و مصرفی، در راه حفظ یا رسیدن به وزن ایده‌آل گام بردارید. کافی است بعد از نصب برنامه مشخصات فردی خود را در آن وارد کنید تا برنامه کالری مورد نیاز شما را محاسبه کند. برای کاهش وزن باید میزان کالری مصرفی روزانه‌تان از میزان کالری که می‌سوزانید، کمتر باشد. کرفس شما را از میزان کالری که با خوردن غذاها به دست می‌آورید، مطلع می‌کند. فقط کافی است فعالیت‌های روزانه و ورزشی‌تان را وارد برنامه کنید تا از مقدار کالری که در طول روز سوزانده‌اید، آگاه شوید. حذف غذاهای مورد نیاز بدن از رژیم غذایی کاری غیر اصولی و غلط است که نه تنها باعث لاغری و کاهش وزن نمی‌شود بلکه به بدن آسیب‌های جبران‌ناپذیر وارد می‌کند. اپلیکیشن کرفس به شما کمک می‌کند با خوردن غذاهای مورد علاقه‌تان و بدون حذف کامل هیچ یک از مواد غذایی به وزن دلخواه‌تان برسید.

کرفس میزان کالری که برای کاهش وزن به آن احتیاج دارید را به شما می‌گوید؛ انتخاب غذا با شما است. پس هر چیزی را که دوست دارید بخورید، فقط مواظب مجموع کالری خوراکی‌ها باشید؛ البته جای نگرانی نیست کالری همه غذاها در اختیارتان قرار دارد و حساب دقیق هر چیزی را که می‌خورید، می‌توانید ببینید. کرفس می‌تواند همه محدودیت‌های غذایی و ویژگی‌های فیزیکی شما را در رژیم‌تان لحاظ کند؛ مثلاً برای افرادی که چربی خون، دیابت یا بیماری‌های قلبی یا کلیوی دارند و حتی برای دوران شیردهی هم رژیم متفاوت ارائه می‌دهد.

زیره

شما می‌توانید مقدار و نوع غذا را تعیین کنید و نرم‌افزار میزان کالری آن را محاسبه می‌کند. همچنین می‌توانید میزان غذایی که در طول یک روز می‌خواهید مصرف کنید را در نرم‌افزار ثبت کنید و مجموع کالری‌های آن را به دست آورید. می‌توانید میزان و نوع فعالیت را برای سوزاندن کالری موجود در هر غذا مشاهده کنید. این نرم‌افزار فعالیت ورزشی عمومی را برای سوزاندن کالری به شما پیشنهاد می‌دهد. همچنین توضیحاتی در مورد ویژگی‌ها و ارزش غذایی هر غذا وجود دارد که می‌توانید آنها را مطالعه کنید. حرکات‌های ورزشی و نحوه انجام صحیح آنها در نرم‌افزار آموزش داده شده است. علاوه بر آن می‌توانید نمودار تناسب بین غذاها و فعالیت‌های ورزشی را مشاهده و آنها را مقایسه کنید. همچنین می‌توانید شاخص توده بدن، وزن مناسب و اضافه یا کمبود وزن را محاسبه کنید و یاد بگیران به اشتراک بگذارید.

!Lose it

دیگر اپلیکیشن محاسبه کالری لوز ایت (Lose it) نام داشته و یک برنامه کاهش وزن سفارشی‌سازی شده را برای کاربر ایجاد می‌کند و در ادامه آن ثبت غذا و ورزش وی را در پیش می‌گیرد. می‌توان یک برنامه کالری‌دار روزانه کم‌هزینه را تعیین کرده و اهداف غذایی خود (اعم از کربوهیدرات‌ها، چربی‌ها، پروتئین، فیبر، قند و دیگر موارد)، برنامه کاهش وزن، ورزش، میزان فشار خون، مصرف آب و دیگر موارد را در این قبیل را کاملاً کنترل کرد.

در این اپلیکیشن محاسبه کالری شاهد ابزارهایی ساده برای ردیابی مواد غذایی مصرف شده هستیم. همچنین در لوز ایت اینسایتس! Lose it (Insights) می‌توان اطلاعات بیشتری درباره جداول مواد غذایی به دست آورد. علاوه بر این موارد می‌توان این اپلیکیشن را به دستگاه‌های ردیاب سلامت و همچنین دیگر اپلیکیشن‌ها در این حوزه متصل و به این وسیله کالری مصرف شده طی فعالیت‌های ورزشی را محاسبه کرد.

