

LOCOMPRAMOS
asgoodasnew electronics GmbH
Schlesische Strasse 26
10997 Berlin
Marta Marco Buyolo
91-139-00-11
marta.buyolo@locompramos.es
www.locompramos.es



7 aplicaciones tecnológicas para lograr los propósitos de año nuevo

- **Dejar de fumar, reforzar ese idioma que se nos resiste, perder los quilos de más adquiridos en Navidad o coger el hábito de hacer ejercicio son los eternos objetivos que muchos se proponen de cada año nuevo.**
- **Expertos de Locompramos.es, compañía especializada en la compra-venta de dispositivos usados, han elaborado una lista de aplicaciones móviles recomendadas para conseguir que en 2015, por fin, se consigan.**

Año nuevo, vida nueva. Es la frase que todo ser humano se ha repetido a sí mismo en algún momento mientras apuntaba en una lista todos esos aspectos a mejorar en su vida aprovechando el cambio de año y tomándolo como un buen inicio de ciclo para el borrón y cuenta nueva. Expertos de Locompramos.es (www.locompramos.es), compañía de compra-venta de dispositivos electrónicos usados, han elaborado una lista de aplicaciones móviles con el fin de aportar su granito de arena a que este año, por fin, consigan sus propósitos todos los que se plantean un 2015 mejor.

- 1. Perder peso.** El exceso de comidas copiosas, los turroneos, las copas de más... No nos acordamos de ellos hasta el mes de enero, cuando recapacitamos y comprobamos que quizá nos hemos excedido. Para ayudarnos a perder peso, servirá la aplicación Contador de Calorías de FatSecret (iTunes), que encuentra información nutricional de los alimentos que consumimos cada día, así como para seguir un control de las comidas.
- 2. Hacer ejercicio.** Cuesta empezar pero, una vez lo haces, es fácil coger el ritmo. Una de las aplicaciones que nos ayudarán es Fitness HD (iTunes), que cuenta con más de 1.200 ejercicios y 160 planes de entrenamiento y rutinas para hacer en casa.
- 3. Mejorar la alimentación.** Un clásico, no siempre de cara al inicio de un nuevo año. Para comer de forma sana, la app Menuterraneus (Google Play e iTunes) prepara un menú semanal equilibrado y basado en la dieta mediterránea. Además, genera una lista de la compra con los ingredientes que necesitas para la recetas que sugiere.

4. Dejar de fumar. Es, quizá, el propósito estrella cada fin de año y los que lo intentan, aunque no siempre lo consigan, conocen la dificultad de lograrlo. Con la aplicación Kwit (Google Play e iTunes), dejar de fumar se convierte en un juego que motiva al fumador que quiere cambiar sus hábitos.

5. Aprender idiomas. Reciclar ese idioma que se nos resiste es una de las tareas pendientes que, además, no tiene fecha de caducidad, debido a la exigencia que siempre conlleva mantener un idioma a raya. Para conseguirlo, Babbel está enfocada principalmente a aumentar vocabulario y a mejorar y depurar la pronunciación. Para reforzar la gramática, la mejor aplicación es Busuu, disponible en Google Play.

6. Ahorrar. Controlar nuestra economía y ahorrar siempre que sea posible, que no es poco. A ello nos ayudará Fintonic, una herramienta que controla los gastos e ingresos y, por tanto, consigue ayudarnos a ahorrar. Con ella podremos realizar un seguimiento del estado real de nuestra economía.

7. Incrementar nuestra cultura. Nunca está de más indagar en curiosidades para enriquecer nuestros conocimientos, pero el inicio de un nuevo año es una buena excusa. World Citizen es un juego en forma de quiz para aprender países, capitales y banderas del mundo y otra de ellas es Un día más culto, una aplicación que te envía artículos sobre diversos temas de interés de ámbitos como la música, medio ambiente, deportes, cine, etc.