Regime: des applications sur smartphones et autres mobiles

Applications regime sur Smartphones et autres mobiles

En raison de leur caractère pratique, les applications « regime » utilisables sur mobile rencontrent un succès fulgurant auprès du public. Jugées intéressantes, quelques-unes pourraient vous être utiles.

Des applications sur mobile aidant à faire des exercices physiques

Pour garder une bonne traçabilité de vos exercices, vos repas et votre poids, « Compteurs de calories » est tout indiquée. Avec cette application, vous avez entre autres une courbe de poids, un scanner de code-barres, un calendrier d'alimentation et une base de données qui vous donne une panoplie de renseignements sur les aliments consommés, les restaurants, les supermarchés.

Disponible pour tablettes et Smartphones, l'application regime « compteurs de calories » peut être téléchargée sur Android Market ou sur l'App Store. Avec des images indiquant clairement les mouvements à réaliser au cours de chacun des 1 700 exercices physiques, « iFitness » est une application payante, utile pour travailler régulièrement vos muscles.

Gratuitement téléchargeable, « Ab Workout » vous permet de travailler les muscles de votre corps, grâce à des exercices approuvés par des professionnels. Cette application comporte une vidéo présentant clairement les exercices à faire.

Des applications regime sur mobile axées sur l'alimentation

Pour contrôler parfaitement votre alimentation au cours d'un regime, il existe plusieurs applications sur mobile :

Avec l'application regime « **iGourmand : 101 recettes minceur** », vous comprendrez que faire un régime minceur ne consiste pas à se priver de nourriture. Bien au contraire, elle vous permet de cuisiner d'excellents repas à faible teneur calorifique. Ces mets vous apportent moins de 400 calories par individu. Manger équilibré est primordial même lorsque l'on suit un regime.

L'application « **Slim data +** » recherche gratuitement pour vous l'indice Slim data + de vos plats, afin de vous permettre de composer régulièrement des repas équilibrés.

Grâce au logiciel payant « **Maigrir avec plaisir** », vous allez réapprendre à manger. En effet, votre poids, votre humeur, votre stress et l'ampleur de votre activité physique sont pris en compte pour une meilleure évaluation de vos besoins en calories.

Vous l'aurez compris : une panoplie d'applications sur mobile existe pour nous faciliter le quotidien. Avec elles, l'expérience du régime minceur ou des régimes prescrits, en raison de certaines pathologies, devient non seulement supportable mais aussi plaisante et enrichissante.

À noter que plusieurs de ces applications sur mobile sont payantes, alors que les autres sont gratuitement téléchargeables.

Sony – Sony xperia – Smartphone – Android – Noir

Samsung Smartphone Galaxy Y Pro noir