

Здоровье в кармане

Физические нагрузки и здоровые привычки помогают поддерживать хорошую форму, бороться со стрессом и укрепить иммунитет. Но не все готовы к занятиям в спортзале или сеансам с диетологом. Хорошо, что сегодня можно просто скачать на смартфон программы для поддержки правильного образа жизни.

Просто добавь воды

Время пить воду. С этого начинается сборник любых советов о здоровом образе жизни: если вы хотите настроить работу пищеварения и всего организма, пейте не меньше двух литров воды в день. Причем для нашего тела все, что не вода, воспринимается организмом как еда: чай, сок, кофе и даже экологически чистый бабушкин компот. Проблема в том, что многие люди хотели бы пить больше воды, согласно советам специалистов, но, не обладая выработанной привычкой.

Чтобы не забывать пополнять организм запасами влаги, доверьтесь приложению от российских разработчиков "Время пить воду": оно будет вас уведомлять о необходимости взяться за стакан. Способ обновления информации в нем кинетический: вы нажимаете на маску (по умолчанию - капелюк воды, но в полной версии можно выбрать котика или щенка), и он прибавляет количество выпитого автоматически, считая за одно нажатие 300 мл. Как и следует, кофе и сок приложение за воду не считает, добавляя от 10 до 70 процентов выпитого. А чтобы получить возможность разнообразить количество напитков (и избавиться от рекламы, здорово влияющей на красоту интерфейса), придется скачать платную версию.

My water balance. 400 мл или все-таки, 330? 200, как стакан, или 250, как чашка? My Water понравится тем, кто любит точность. Настроив напоминания (например, на каждые два часа), вы сведете к минимуму шанс забыть о приеме H₂O, если потребление жидкости еще не вошло в привычку. Приложение посчитает для вас бесплатно весь выпитый кофе, воду и чай.

А если вы забудете, для чего вообще начали вести дневник воды, можно заглянуть в подсказки. Они напомнят, почему важно пить воду сразу после пробуждения, как жидкость влияет на метаболизм и кровообращение и другие очевидные, но мотивирующие факты.

Очистить голову

С приложениями для контроля воды вы определились, теперь время решить, какую воду пить во время пробежки.

Headspace. От тех, кто регулярно занимается бегом, часто можно услышать, как благотворно физкультура влияет на их эмоциональный фон, как уходят лишние мысли, очищая голову. На самом деле состояние нирваны во время или в результате пробежек вовсе не гарантировано, более того, при смене привычек в организме поднимается уровень кортизола, известного как "гормон стресса". Но над ощущением гармонии можно работать отдельно, уделяя ему по несколько минут в день. В этом можно положиться на приложение Headspace, которое много лет регулярно спасает обитателей Уолл-стрит от нервных перегрузок. Соавтор Headspace Энди Паддикомб десять лет провел в тибетском монастыре, обучаясь монашеской аскезе, а после вернулся в светский мир и придумал, как помочь людям.

В общих словах, Headspace приучает юзера находить время для медитации каждый день, и для вхождения в нужное состояние вам помогает спокойный голос самого Паддикомба, иногда сопровождающийся видео. После прохождения базового (и бесплатного) месячного курса вы начинаете прорабатывать более конкретные задачи: концентрируясь на дыхании, внутренних процессах в организме, разрешаете проблемы в отношениях, занимаетесь профилактикой депрессии, улучшением своих коммуникативных навыков.

Даже если ваше желание заниматься бегом не пойдет дальше этого пункта - очищения головы от ненужных мыслей и чувств - вы все равно можете считать, что уже с успехом идете по дороге к здоровому образу жизни.

Дневник питания

Lifesum. Еще один способ инвестировать в свое будущее, записывая прошедшее, - вести дневник питания. Lifesum - одно из старейших приложений для контроля веса, но разработчикам удается поддерживать его в



топе приложений для здоровья. Бесплатная версия позволяет проверять процент жиров, белков и углеводов и не выходить за рамки определенного количества калорий, чтобы придерживаться намеченной цели.

Платная версия позволяет узнать, каких продуктов не хватает в вашем рационе (придется ответить на вопросы), устраивает челленджи (поднимающие тонус или очищающие организм), составляют рецепты, исходя из вашей диеты (если вы веган, вегетарианец или палео-танец). В будущем интегрированных технологий подобные отчеты можно будет запросто отправлять своему терапевту, чтобы тот следил, правильно ли вы питаетесь. Впрочем, уже сейчас это станет отличным способом проанализировать собственное самочувствие в зависимости от диеты, при условии тщательного документирования съеденного.

FatSecret. Приложение как будто сошло с уст Эрика Бахмана из сериала про программистов "Кремниевая долина": это не только дневник калорий, но и что-то вроде "Шазам!" для еды. Иными словами, вместо того, чтобы вбивать съеденное вручную при помощи текста, вы можете просто сфотографировать блюдо, и FatSecret определит, что в нем. Наконец-то фотографии еды принесут пользователю смартфона пользу! К тому же, довольно удобная функция автоматического распределения съеденного на жиры, белки и углеводы по цветам - теперь вы будете понимать, чего в вашем рационе больше - серого (углеводов), красного (жиров) или оранжевого (протеинов).

Это мы, мыши-щицы!

Freeletics. Freeletics берут объемом - у компании четыре приложения, дополняющие друг друга. Прежде чем приступить к использованию продукта, в каждом из них вам придется ответить на несколько простых вопросов о том, каков ваш вес, рост и возраст, насколько вы уже продвинулись в спортивных достижениях, а также чего вы хотите достичь.

Гут позволит не потеряться в калалке среди железа и тренажеров. Nutrition подскажет правильные продукты и рецепты блюд, которые можно из них составить, чтобы вы смогли выработать здоровые пищевые привычки.

Running поможет прокачать беговой экспириенс в соответствии с вашей задачей: составит план тренировок на выбранное вами количество дней в неделю. План занятия прописан заранее, однако здесь не настаивают на точной скорости и времени - скажем, в описании интервальной тренировки вас просто попросят бежать настолько быстро, насколько можете. Перед каждой пробежкой голосовое сообщение и вибрация в телефоне обозначат начало пятнадцатиминутной разминки.

Базовое приложение компании - Bodyweight, оно состоит из программ тренировок на выносливость и силу, а чтобы вы не запутались есть вспомогательные видео. Все тренировки различаются по длительности - от 5 до 45

минут, и цели - корпус, низ, все тело. Список упражнений - примитивный, вроде пресса и приседаний, каждое из которых вы должны выполнить за максимально короткое время. Один из важнейших принципов приложений компании - соревновательный момент и мотивация. Поэтому вы будете сравнивать не только свой личный прогресс, но и то, как сильно вы отстаеете от всего комьюнити Freeletics и друзей, на которых вы подписаны, или опережаете их.

Aaptiv. Все знают, что без должной мотивации бег может стать довольно унылым занятием - что может быть скучнее циклических монотонных тренировок. И если "старички" от бега умудряются справляться с задачей самостоятельно - обмениваются музыкальными плейлистами, покупают слоты на забегах в красивых городах, то у новичков, не достигших так называемой эйфории бегуна, сводит скулы от однообразной пробежки от дома до ближайшего парка. Aaptiv решили эту проблему: вас ждут аудиотренировки с мелодичным сетом, настройвающим на нужный темп и настроение. Просто выберите нагрузку, к которой вы сегодня готовы: интервальную, на беговой дорожке, что-нибудь "быстренькое, чтобы как следует потеть", - и выберите плейлист, составленный тренерами специально для каждой из этих целей. А если появятся идеи, можете написать каждому тренеру личное письмо с пожеланиями или благодарностями.

30 day fitness challenge. Основной принцип любой нагрузки - в том, что она должна быть регулярной, чтобы принести плоды. Поэтому большинство неопытных, так и не сумевших превратить бег (и другую физкультуру) в образ жизни, заканчивают или травмой или с тренировками. Но все-таки хочется хотя бы примерно понимать, как изменится ваше тело в обозримом будущем при условии регулярных занятий. Так решили и создатели этого приложения для силовых тренировок.

За вполне конкретное время - 30 дней, как следует уже из названия, - вам предлагается прокачать все тело или отдельные зоны - живот, руки, ягодицы - при помощи интенсивных тренировок. Выберите нагрузку себе по силам: легкую, среднюю или сложную, и приступайте к серии упражнений. Интерфейс приложения предельно простой, но приятный: каждое упражнение демонстрирует нарисованный человечек, количество раз написано на экране, как и данные о том, чем именно полезно конкретное упражнение. А после настройки напоминаний оправданий за не сделанные упражнения не останется.

Беговой трекинг

Strava. Востребованное приложение среди любителей кардионагрузок. В базовой бесплатной версии работает как стандартный трекер: следит за вами во время пробежки, отмечая километры, темп и высоту рельефа. По завершении прогулки превращается в социальную сеть для фитнес-зависимых:

позволяет делиться данными о пробежке, заметками и фотографиями с другими пользователями. Так что, если вы заботитесь о моральном благополучии ваших друзей в других соцсетях, можно самовыражаться здесь - в узком кругу тех, кто разделяет ваши привычки.

Премиум-аккаунт раскрывает больше функций: вам будут доступны обучающие видео, персонализированный план тренировок, аналитика ваших достижений и подсказки, как стать еще лучше. Наконец, Strava подойдет, если вы совмещаете свои пробежки с велопрогулками: это приложение заменяет два, так что именно его выбирают триатлеты.

Racer. Никогда еще метод кнута и пряника не был продемонстрирован так наглядно! Это приложение берет на себя функции и тренера, и заботливой бабушки, и ведет себя так, словно оба постоянно присутствуют в вашей жизни. "Бабушка" следит, чтобы вы не перетренировались и достаточно ели: не даст выбрать в качестве цели вес ниже нормального индекса массы тела и напомнит о перекусе, если вы забыли поесть. "Тренер" подберет для вас беговую и силовую программы, которые хорошо сочетаются друг с другом: свайп вправо - и вы на пробежке, свайп влево - и можно приступить к силовым тренировкам.

Семидневная пробная версия позволит начать тренироваться, поставив разнообразные восьмидневные цели: жиросжигание, перейти с шага на бег, сжечь жир в домашних условиях. При апгрейде до полной версии вы получаете возможность не только продолжить тренировки (если понравилось делать это в рамках плана Racer), но и любоваться историей своих достижений, включающим режим сна, сожженные калории, потерянный вес и так далее. И это достаточно полезная функция, особенно если в будущем вы намереваетесь перейти к более серьезным задачам: как известно, все профессиональные спортсмены ведут дневник тренировок.

Тренинг по науке

Workout Trainer. Это приложение получило высокую оценку от Роскачества за качественный научный подход к информации и отличный подбор тренировок. В приложении много упражнений без спортивного снаряжения, которые отлично подходят для домашних занятий. Программы разделены по уровню подготовки спортсменов, можно найти тренировки как для начинающего спортсмена, так и для любителя высокоинтенсивной кроссфит-нагрузки.

К основным преимуществам программы можно отнести: возможность создания профиля для сертифицированного тренера, качественную аудио- и видеоподдержку, возможность загрузки некоторых тренировок в память смартфона, создание своей тренировки, наличие виджета приложения.

К недостаткам пользователи приложения относят: обязательную авторизацию при входе и сложный интерфейс.

В условиях цейтнота

Seven. Главное отличие приложения от других - это формат, который подразумевает занятия спортом только по семь минут в день. По заявлению создателей программы, все тренировки сервиса сделаны на научных работах и обеспечивают максимальную эффективность для тела. В приложении также нет тренировок по кроссфиту или на определенных группах мышц.

В Seven имеется более 200 упражнений, которые делятся по уровню сложности и содержат дополнительную видеоподдержку. Сервис подбирает для пользователя систему занятий на ближайшие семь дней по различным категориям: общая тренировка, динамичная тренировка, упражнения на растяжку, разгрузочные упражнения.

Разработчики заявляют, что программа подходит для людей с плотным графиком и для тех, кто только начинает включать спорт в свою жизнь.

Будьте здоровы!

Подготовил Карл ФИШЕР.