














Yoga



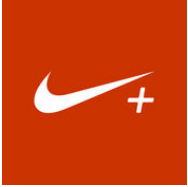

Aplicación	App Store	Resumen	Logo
Daily Yoga	Apple Store / Play Store	<p>Con esta aplicación puedes realizar diversas sesiones con distintos niveles de dificultad y de duración. De este modo se adapta a tu nivel y disponibilidad horaria.</p> <p>Te ayuda a realizar bien los ejercicios mediante videos e imágenes. Y cuenta con 40 sesiones, 300 posiciones y música de fondo.</p>	
Yoga for all	Play Store	<p>Esta aplicación está ideada para proponerte formas de combatir dolores o enfermedades. Por ello, te permite seleccionar la parte del cuerpo afectada que quieras trabajar.</p> <p>No cuenta con videos, pero sí que dispone de imágenes y gráficos para facilitarte el ejercicio.</p>	
Pocket Yoga	Apple Store / Play Store	<p>Esta aplicación cuenta con 27 clases diferentes, con distintos niveles de dificultad y tiempos, ajustándose así a tus horarios. Tiene 145 posturas y nos las muestra a través de gráficos, descripciones e infografías animadas.</p>	




Relax melodies: sleep & yoga	Apple Store / Play Store	Esta aplicación te ayuda a mejorar tus ejercicios de meditación y de yoga, ya que cuenta con una gran biblioteca de melodías y sonidos de fondo. Te ayuda a concentrarte y aislarte de los ruidos exteriores. Además, te permite crear tus propias listas de sonidos o bien utilizar la opción de aleatorio.	
Nature Sounds	Play Store	Esta aplicación te ayuda a entrar en un estado de concentración gracias a los sonidos. Pero no cualquier sonido, Nature Sounds únicamente cuenta con sonidos de la naturaleza, como una tormenta, el mar, lluvia, sonidos de agua, etc. Todos estos sonidos sin la intromisión de ningún instrumento te ayudaran a relajarte.	
Yoga Fitness 3D	Apple Store / Play Store	Esta aplicación cuenta con 35 posturas de yoga y te las enseña en 360° ya que contiene gráficos en tres dimensiones. Esto te permitirá rotar la imagen para ver con detalle cada movimiento desde cualquier ángulo.	
Mudras	Apple Store / Play	Esta aplicación te enseña posturas que se realizan	

	Store	<p>con las manos y que sirven para abrir o cerrar circuitos de energía. Los mudras te ayudaran a mejorar cosas como el sueño, el dolor de espalda, los dolores de cabeza, etc.</p> <p>Cuenta con explicaciones y gráficos detallados sobre la postura correcta de las manos.</p>	
Dharma Meditation Trainer	Play Store	<p>Esta aplicación te ayudará en tu meditación. Dispone de diez niveles de meditación con diferentes sonidos, fotografías y notas que te ayudaran a entrar en un estado total de concentración.</p>	
Insight Timer Free	Apple Store / Play Store	<p>Esta aplicación cuenta con el sonido de las campanas tibetanas, un icono reconocido en el mundo de la meditación.</p> <p>Te permita ajustar los tiempos como si se tratara de un reloj y guardará tus ejercicios en un historial por un tiempo de hasta diez meses.</p>	
Yoga Studio	Apple Store / Play Store	<p>Esta aplicación cuenta con 30 clases de tiempo variable entre 15 a 60 minutos, con posturas de distintos niveles. Además, puedes filtrar las clases por capacidad, enfoque o duración.</p>	

Caminatas con podómetros




Aplicación	App Store	Resumen	Logo
Noom Cardio Trainer	Play Store	Esta aplicación te permite almacenar todas las estadísticas de tus ejercicios. A través del GPS la aplicación es capaz de registrar los kilómetros recorridos y la ruta realizada sobre un mapa. También dispondremos de información como: tiempo transcurrido, calorías consumidas, ritmo, etc.	
Moves	Apple Store / Play Store	Esta aplicación te permite hacer un seguimiento diario de tu actividad física, de manera automática. Cuenta tus pasos y te permite fijarte objetivos. Además, te permite visualizar de forma simple en un mapa tus recorridos.	
Runtastic Podómetro	Apple Store / Play Store	Esta aplicación te permite rastrear casi cualquier actividad física, como: caminar, correr, escalar, patinar, ir en bicicleta, etc. Calcula tu ritmo, te localiza a través del GPS, cuenta las calorías quemadas y calcula tus estadísticas en tiempo real.	

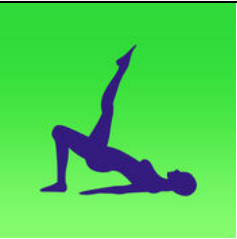
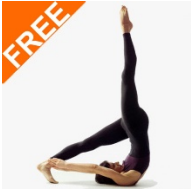
Accupedo	Apple Store / Play Store	Esta aplicación te permite llevar un registro de tus pasos diarios. No requiere de GPS y es capaz de filtrar los pasos, expulsando así aquellos recorridos que hagamos en transporte.	
Endomondo	Apple Store / Play Store	Esta aplicación te ofrece la posibilidad de registrar, a partir del GPS, toda tu actividad física, ya sea correr, caminar, ir en bici, patinar, etc. Y te permite compartir esta información en diversas redes sociales como Facebook.	
Nike+ Running	Apple Store / Play Store	Esta aplicación te permite ver un desglose detallado de tus carreras y te ayuda a alcanzar metas personales, fijándote objetivos. Además, tienes la opción de compartir tus rutas en Facebook y enviar alertas para que tus amigos vean que has empezado a correr.	
RunKeeper	Apple Store / Play Store	Esta aplicación te permite contabilizar actividades como salir a correr, ciclismo, esquí o patinaje. A través del GPS se te calculará el ritmo al que te mueves a tiempo real, el promedio y la máxima velocidad. Además, podrás compartir tus resultados	



		en la red.	
Runtastic GPS	Apple Store / Play Store	Esta aplicación es perfecta para llevar el seguimiento de tus actividades deportivas. Te permite registrar el progreso de tus entrenamientos de cardio: tiempo, distancia, cambio de elevación, calorías, etc. Y además, es una de las mejores formas para ayudar a formar hábitos para un estilo de vida saludable.	
Pacer	Apple Store / Play Store	Esta aplicación nos muestra la cantidad de pasos que hemos dado y nos calcula una media. También te permite introducir tus datos y marcarte objetivos.	
Noom Walk	Apple Store / Play Store	Esta aplicación te permite contabilizar tus pasos, ahorrando batería y datos móviles ya que funciona con el movimiento del propio teléfono sin recurrir al GPS. Puedes configurar el recuento de pasos si quieres que sea diario, semanal, etc. Y además, puedes añadir a amigos para ver sus progresos	

Pilates




Aplicación	App Store	Resumen	Logo
Pilates -Lumowell	Apple Store / Play Store	Con esta aplicación podrás adelgazar y tonificar los músculos en casa sin tener que utilizar pesas. Sirve tanto para mujeres como para hombres. Además, si haces ejercicio todos los días, podrás desbloquear el generador de dietas personalizadas para aumentar los beneficios.	
Stretching & Pilates Sworkit - Workouts for Anyone	Apple Store / Play Store	Esta aplicación te permitirá mejorar tu flexibilidad y te aconsejará para evitar lesiones. Los ejercicios que te propone son rápidos, efectivos y están organizados en tres grandes bloques dependiendo de las zonas que quieras trabajar. Además, podrás hacer uso de la aplicación en cualquier momento porque no requiere de ningún equipo.	
Pilates en casa	Play Store	Esta aplicación te ayudará a movilizar músculos que habitualmente no usamos. Los ejercicios que nos presenta son para tonificar,	





		mejorar el equilibrio, la postura, la estabilidad y mejorar los dolores de espalda. Es tanto para principiantes como para avanzados	
Super Pilates workout	Play Store	Con esta aplicación podrás acelerar tu metabolismo y poner en marcha el proceso de pérdida de grasa. Contiene 30 ejercicios distintos acompañados de videos que te muestran como realizar la actividad correctamente. Cuenta con un instructor virtual que te motivará. Y además, podrás crear tus propios entrenamientos y elegir su duración.	
Learn Pilates FREE	Apple Store / Play Store	Esta aplicación te propone como objetivo perder peso y tonificar tu cuerpo. Para ello no necesitarás la ayuda de ninguna máquina ni equipo. Cada clase está constituida por 10 poses y una serie de ejercicios para finalizar.	
5 minutos de	Apple Store / Play	Esta aplicación no requiere equipamiento	



<p>pilates: entrenamientos rápidos</p>	<p>Store</p>	<p>específico, solo un suelo blando o una esterilla. Todos los ejercicios tienen descripciones claras y animaciones 3D. Además, la función temporizador te permitirá hacer tandas de menos de 5 minutos.</p>	
<p>Entrenamientos Diarios – Entrenador Personal</p>	<p>Apple Store / Play Store</p>	<p>Esta aplicación te permitirá seguir una rutina sencilla de ejercicios con la ayuda de videos. Cuenta con un temporizador. Puedes hacer las actividades de manera aleatoria o seguir el orden que prefieras. Además, la aplicación te permite usarla de modo horizontal y no tiene publicidad.</p>	
<p>12 Minutos Pilates - Gratis</p>	<p>Apple Store / Play Store</p>	<p>Esta aplicación tiene como objetivo mejorar la flexibilidad corporal, reducir el riesgo de lesión, mejorar la habilidad y la confianza. Cuenta con tutoriales, un entrenador virtual y temporizador. Además, su interfaz es muy fácil de usar.</p>	


Pilates	Play Store	Esta aplicación incluye ejercicios para todo tu cuerpo, permitiéndote así fortalecer los músculos abdominales, mejorar el equilibrio y la coordinación, y reducir el estrés. Además, los ejercicios son seguros y adecuados para una amplia gama de edades.	
Videos de Pilates	Apple Store	Esta aplicación cuenta con 23 entrenamientos acompañados de videos que te indican como realizar las actividades de forma correcta. Además, incluye 4 libros gratuitos y un apartado para recibir respuestas a tus preguntas.	

Entrenamiento para pérdida de peso

Aplicación	App Store	Resumen	Logo
Fitness HD	Apple Store / Play Store	Esta aplicación cuenta con videos de varios ejercicios distintos. Cuenta también con un contador de calorías y con un podómetro que calcula tus pasos. Además puedes compartir tu progreso en las redes sociales.	
Contador de Calorías de Fat Secret	Apple Store / Play Store	Esta aplicación te permite controlar las calorías consumimos y las que quemamos durante el día. Para ello, solo has de introducir en la aplicación aquellos alimentos que vas ingiriendo. Además de tu edad, peso y sexo.	
Entrenador Personal – Workout Trainer	Apple Store / Play Store	Esta aplicación te ayudará a perder peso ofreciéndote una guía de ejercicios que deberás complementar con una dieta acorde. Además, podrás elegir entre un entrenamiento cardiovascular o para aumentar la musculatura.	


Appengo	Apple Store / Play Store	Esta aplicación busca disminuir la ingesta excesiva de comida ya que muchas veces tenemos hambre por cuestiones psicológicas y no físicas.	
Lose it!	Apple Store / Play Store	Esta aplicación te permite conocer la cantidad de calorías de los alimentos y llevar un registro de la actividad física realizada. Deberás introducir tu peso y el deseado y de este modo la aplicación calculará la ingesta diaria de calorías apropiadas.	
Endomondo	Apple Store / Play Store	Esta aplicación te ofrece la posibilidad de registrar, a partir del GPS, toda tu actividad física, ya sea correr, caminar, ir en bici, patinar, etc. Y te permite compartir esta información en diversas redes sociales como Facebook.	
Eat this, not that!	Apple Store / Play Store	Esta aplicación consiste en un juego que te ayuda a elegir entre dos alimentos poco saludables. De este modo aprenderás que comida es menos perjudicial cuando te encuentres en una situación donde no tengas	



		mucho donde elegir.	
Calorie Counter – My Fitness Pal	Apple Store / Play Store	Esta aplicación te proporciona más de 2.000.000 de alimentos y platos con su respectiva información nutricional. Con esta información podrás tomar conciencia de las calorías que vas a ingerir y de este modo podrás controlarlo con más facilidad. Además, cuenta con un lector de barras sencillo y una serie de ejercicios cardiovasculares.	
Noom Weight Loss Coach	Apple Store / Play Store	Esta aplicación te dará una serie de tareas diarias y unos objetivos a cumplir. Podrás hacer un seguimiento de tus éxitos a través de tus puntuaciones. Y además, la aplicación dispone de widgets motivacionales para que los tengas siempre presentes en la pantalla de tu dispositivo.	
Libra – Weight Manager	Play Store	Esta es una aplicación muy sencilla que tiene por objetivo hacer un seguimiento e la evolución de tu peso. Podrás registrar tus datos y obtener así gráficas de evolución. A partir de estos gráficos la aplicación te	



		calculará una estimación de tiempo y calorías a perder.	
--	--	---	---






Mindfulness

Aplicación	App Store	Resumen	Logo
El Mindfulness App	Apple Store / Play Store	<p>Con esta aplicación podrás comenzar tu viaje hacia un estado mental más relajado y saludable. Sirve tanto para personas principiantes y para los meditadores más experimentados.</p> <p>Cuenta con sesiones temporizadas, meditaciones personalizadas, recordatorios de meditación, estadísticas, etc.</p>	
Calm	Apple Store / Play Store	<p>Esta aplicación es perfecta para la meditación para gente principiante, incluyendo también cientos de programas para meditadores de nivel intermedio y avanzado.</p> <p>Cuenta con sesiones de meditación guiadas, disponibles en longitudes de 3, 5, 10, 15, 20 o 25 minutos para poder adaptarlas a tu horario.</p> <p>Los temas incluyen: sueño profundo, calmar la ansiedad, manejar el estrés, enfoque y</p>	




		concentración, etc.	
Headspace - meditación	Apple Store / Play Store	<p>Esta aplicación utiliza técnicas de meditación y concientización dónde te muestran cómo entrenar tu mente para llevar una vida más sana, feliz y agradable.</p> <p>Cuenta con el acceso gratuito a Take 10, el nivel 1 donde aprenderás los conceptos básicos de meditaciones en 10x10 minutos.</p> <p>También consta de una página personalizada donde podrá ver su progreso, así como recompensas por meditar regularmente, etc.</p>	
Mindfulness Meditación guiada	Play Store	<p>El mindfulness es la técnica ideal para aprender a meditar y vivir el presente. Te ayuda a tomar consciencia de tu estado actual.</p> <p>En esta aplicación encontrarás: más de 20 tips de mindfulness, entrenamientos completos de meditaciones guiadas, tu lista de favoritos, tus notas para guardar reflexiones personales y no perderlas, actualizaciones periódicas, etc.</p>	
Aware –	Apple Store / Play	El curso básico que ofrece está aplicación	



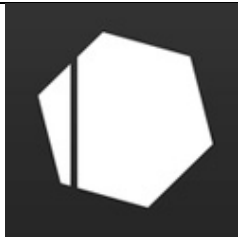
<p>Mindfulness Meditation</p>	<p>Store</p>	<p>consta de sesiones de meditación de atención plena guiadas todos los días que profundiza en los fundamentos de técnicas de meditación enfocadas a la atención plena.</p> <p>Lo que obtienes instalando esta app es: acceso libre hasta el día 7 de Fundación Curso de meditación de atención plena, acceso gratuito a nuestro despertar y dormir sencillos de meditación, recordatorios, progreso personalizado para hacer un seguimiento de tus estadísticas, etc.</p>	
<p>Mindfulness Guide</p>	<p>Play Store</p>	<p>Si está estresado o tiene ansiedad la mayor parte del tiempo, es hora de que usted empiece a practicar la meditación. Gracias a ello liberará la tensión cotidiana y mejorará su productividad.</p> <p>Obtendrás los siguientes beneficios: reducción del estrés, atención, aumenta la memoria del trabajo, reactividad menos emocional,</p>	


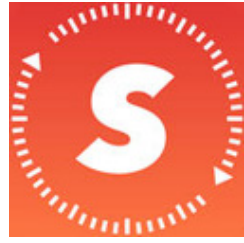

		flexibilidad cognitiva, etc.	
Mindfulness: Art of being (L)	Apple Store / Play Store	<p>La ciencia afirma que la práctica de la atención puede tener ciertos beneficios como mejorar el estado de ánimo, tener una mayor concentración, aumento de la creatividad, reducir el estrés, etc.</p> <p>Esta app consta con dos pistas de atención plena guiadas, adecuadas a todos los niveles.</p>	
Stop, Breathe & Think: Meditate	Apple Store / Play Store	<p>Esta aplicación ofrece una guía de meditación incluyendo registros de entrada y adaptadas meditaciones, temporizador-meditación, meditaciones para empezar y terminar su día, participación para los amigos, etc.</p> <p>Te ayudará con la auto sanación, la automotivación, la ansiedad y el estrés, la depresión, compasión, a conciliar su sueño, etc.</p>	
Mindfulness Focus Now	Apple Store / Play Store	Ha sido diseñada para facilitar el proceso de aprendizaje sobre la focalización de su	

		<p>atención y mindfulness.</p> <p>El entrenamiento en mindfulness te permitirá alcanzar un mayor autoconocimiento, así como la mejora en la calidad de las relaciones contigo mismo(a).</p>	 An orange icon depicting a human head profile in silhouette. Inside the head, a hand is shown with the index finger pointing upwards. To the right of the hand, there is a circular arrow symbol, suggesting a cycle or refresh action. The entire icon is rendered in a solid orange color.
--	--	---	--

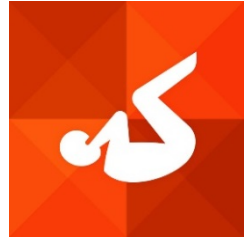
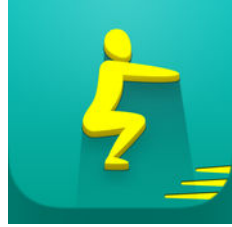
HIT




Aplicación	App Store	Resumen	Logo
Reto deportivo de 30 Días	Apple Store / Play Store	Este entrenamiento de 30 días te ayudará a ponerte en forma y a perder peso de forma efectiva. Encontrarás entrenamientos adecuados para ti. Esta aplicación ofrece guía de vídeo, desafíos de 30 días, recordatorio de tomar retos cada día, registro automático de progreso en el entrenamiento, etc.	
Tabata Workout Timer	Apple Store / Play Store	Es básicamente un temporizador con cuenta atrás. Ofrece: entrenamientos, alertas de tiempo real, salida de voz, planear tus propios entrenamientos, crear tus propios temporizadores, visualización del tiempo total, etc.	
Tabata Timer for HIIT	Apple Store / Play Store	Este método consiste en realizar 8 series de 20 segundos, con el mayor número de repeticiones en cada una y con 10 segundos de descanso entre series. Se trata de una aplicación muy personalizable,	

		puedes cambiar los colores, poner a 0 el timer, etc.	
<p>Tabata Timer Interval Timer Workout Timer for HIIT</p>	<p>Apple Store / Play Store</p>	<p>Es una app de temporizador de entrenamiento de intervalo libre para entrenamientos de alta intensidad. Es un cronómetro con cuenta atrás, básicamente.</p> <p>Ofrece un buen material design, interfaz muy intuitiva, asistente de voz, música, etc.</p>	
<p>7 Minute Workout - HIIT</p>	<p>Apple Store / Play Store</p>	<p>Con esta aplicación quemar grasa en 7 minutos es posible. Cuenta con un diseño fácil de usar, un entrenador por voz, señales de voz de la cuenta atrás de lo que te queda, entrenamientos adicionales para cambiar la rutina, etc.</p>	
<p>Freeletics Bodyweight</p>	<p>Apple Store / Play Store</p>	<p>Esta aplicación te ofrece una serie de entrenamientos de alta intensidad para realizar solo con el peso del cuerpo, sin pesas ni máquinas. Deberás hacer los ejercicios más rápido y batir tu propia marca.</p>	
<p>Interval Timer</p>	<p>Apple Store / Play</p>	<p>Esta aplicación es muy útil para ayudarte a</p>	


	Store	realizar un seguimiento de tu entrenamiento y los periodos de descanso. La aplicación te permite configurar el número de series, intervalos de esfuerzo, tiempos de descanso...	
Seconds	Apple Store / Play Store	Esta aplicación te permite entrenar mediante intervalos de intensidad, personalizando temporizadores con tus rutinas, coordinando música con los intervalos e incluso te ofrece un sensor de ritmo cardíaco por bluetooth.	
FitStar	Apple Store / Play Store	Esta aplicación te ofrece un programa de entrenamiento para realizarlo en cualquier parte. Además, previamente a darnos una rutina de ejercicios, nos realiza un test de fitness básico para saber desde donde partir.	

Fitness

Aplicación	App Store	Resumen	Logo
Instant Abs Trainer	Apple Store	Esta es una perfecta aplicación para centrarse en el trabajo del <i>core</i> , sin necesidad de usar ningún equipamiento. Es sencilla, práctica, didáctica y fácil de utilizar. Cuenta con circuitos cortos de entre 7 y 18 minutos, divididos según el nivel de dificultad y con objetivos muy concretos.	
Squats Challenge: 0-100 Squats	Apple Store / Play Store	Esta aplicación está centrada única y exclusivamente en la realización de sentadillas. Te entrenará para que seas capaz de hacer 100 <i>squats</i> en 10 semanas, entrenando 20 minutos al día 3 veces por semana. Será un entrenador virtual quien te marque los tiempos.	
My Fitness Pal	Apple Store / Play Store	Esta aplicación es el contador de calorías más famoso de la red. Te permite escanear el código de barras de diversos alimentos para poder ver su valor nutricional. Además,	

		también te ofrece información de con que ejercicios quemas más calorías.	
Pocket Yoga	Apple Store / Play Store	Esta aplicación te ofrece 200 posiciones de yoga. Hace especial hincapié en la importancia de la respiración durante los ejercicios así que una voz en off guía tus movimientos. Además, te registra las calorías y la frecuencia cardiaca, y te ofrece la posibilidad de cambiar la música predeterminada.	
AKT in Motion	Apple Store / Play Store	Esta aplicación te ofrece ejercicios de cardio, pilates, HIIT y baile. Cuenta con más de 1.500 minutos de circuitos diferentes y cada uno de ellos adaptados a las necesidades de cada persona. Hay desde entrenamientos exprés de 10 minutos a sesiones largas de 90.	
Moves	Apple Store / Play Store	Esta aplicación te permite hacer un seguimiento diario de tu actividad física, de manera automática. Cuenta tus pasos y te	

		permite fijarte objetivos. Además, te permite visualizar de forma simple en un mapa tus recorridos.	
Nike + Running	Apple Store / Play Store	Esta aplicación te permite ver un desglose detallado de tus carreras y te ayuda a alcanzar metas personales, fijándote objetivos. Además, tienes la opción de compartir tus rutas en Facebook y enviar alertas para que tus amigos vean que has empezado a correr.	
Runtastic GPS	Apple Store / Play Store	Esta aplicación es perfecta para llevar el seguimiento de tus actividades deportivas. Te permite registrar el progreso de tus entrenamientos de cardio: tiempo, distancia, cambio de elevación, calorías, etc. Y además, es una de las mejores formas para ayudar a formar hábitos para un estilo de vida saludable.	
Yoga Studio	Apple Store / Play Store	Esta aplicación cuenta con 30 clases de tiempo variable entre 15 a 60 minutos, con	

		posturas de distintos niveles. Además, puedes filtrar las clases por capacidad, enfoque o duración.	
Fitness HD	Apple Store / Play Store	Esta aplicación cuenta con videos de varios ejercicios distintos. Cuenta también con un contador de calorías y con un podómetro que calcula tus pasos. Puedes compartir tu progreso en las redes sociales.	