

دستیاران مجازی سلامت

برنامهک - ۳

پابه‌پا - تمرین ورزشی + رژیم غذایی



<https://cafebazaar.ir/app/io.pabepa>

«پابه‌پا» راه‌حلی ساده برای زندگی سالم ارائه می‌دهد. شما می‌توانید هر جایی که هستید، با استفاده از برنامه پابه‌پا، برای رسیدن به اهداف ورزشی‌تان تلاش کنید؛ بدون اینکه به امکانات عجیب و غریب یا صرف زمان قابل توجهی نیاز داشته باشید. علاوه بر این، می‌توانید با کمک پابه‌پا برنامه غذایی داشته باشید و غذاهای رژیمی هم درست کنید. «تمرین‌های هفت دقیقه‌ای» بر پایه تحقیقات علمی صورت گرفته‌اند و امروزه ورزشکاران در اقصا نقاط دنیا از آن استفاده می‌کنند. تمرین‌های پر فشار با استراحت کوتاه، سوخت و ساز بدن را بالا می‌برند. مقدار کالری مصرفی این مدل تمرین‌ها، معادل حدود یک ساعت تمرین به شکل‌های دیگر است.

برنامهک‌های معرفی شده در این بخش در زمینه تربیت جسمی برای کاربران رسانه‌ها مفید خواهد بود.

برنامهک - ۱

ورزش‌های روزانه



<https://cafebazaar.ir/app/com.daily.workout.app>

اگر به دنبال انگیزه شروع یک برنامه ورزشی هستید یا می‌خواهید تمرین‌های روزانه خود را به صورت منظم از سر بگیرید، با استفاده از این برنامه کاربردی می‌توانید این انگیزه را در خود ایجاد کنید.

این برنامه شامل تمرین‌های متنوع در زمینه‌های تمرین‌های روزانه، ورزش‌های متناسب در محل کار و تمرین‌های کششی است. قابلیت اضافه کردن هر تمرین به یک یا چند روز هفته و ایجاد برنامه منظم نیز یکی دیگر از قابلیت‌های نرم‌افزار است. برنامه کاملاً غیربرخط است و شما می‌توانید تمرین‌ها را در هر مکانی انجام دهید.

برنامهک - ۴

Fabulous: Daily Motivation



<https://cafebazaar.ir/app/co.thefabulous.app>

این برنامه با راهنمایی‌های علمی در زمینه ایجاد عادت‌های روزانه سالم در زندگی، کمک می‌کند انرژی بیشتری داشته باشید، احساس سرزندگی کنید، وزن خود را کاهش دهید و بهتر بخوابید. با دنبال کردن برنامه گام به گامی که Fabulous در اختیار شما قرار می‌دهد، فعال باشید، بهتر تغذیه کنید، بهتر بخوابید، از وزن خود بکاهید و انگیزه بیشتری در زندگی داشته باشید. این برنامه تنها عادت‌ها را ایجاد نمی‌کند، بلکه راهکاری جامع برای ایجاد زندگی سالم دارد و یک مربی خصوصی برای خوش‌حال‌بودن شماست!

برنامهک - ۲

BlueLight Filter for Eye Care - Auto screen filter

فیلتر نور آبی



<https://cafebazaar.ir/app/jp.ne.hardyinfinity.bluelightfilter.free>

ابزار مناسب BlueLight Filter

به چشم‌هایتان آسیب نرسانید. نور آبی که از تلفن‌های هوشمند و رایانک (تبلت)‌ها منعکس می‌شود، به چشم‌ها آسیب می‌رساند و حس خستگی چشم و نیاز به خوابیدن را در شما ایجاد می‌کند. برنامه حاضر از نور صفحه نمایش می‌کاهد و به چشم‌های شما اجازه می‌دهد در آرامش باشند.