



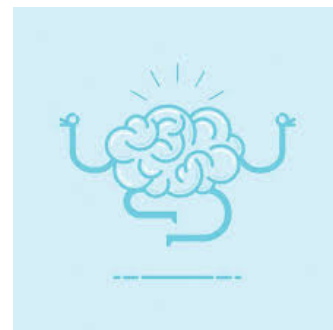
SENIOR PLANET

Aging with Attitude

Apps para la atención plena

Beneficios de la atención plena

- La atención plena es la capacidad de estar completamente presente, consciente de dónde estamos y qué estamos haciendo, y no demasiado reactivo.
- Reduce el estrés y la ansiedad y mejora el sueño
- Mejore la cognición y la memoria
- Relacionado con otros beneficios para la salud

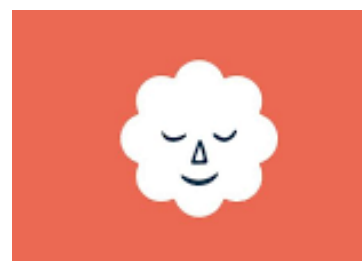


Technologie para la atención plena

- Apps: MyLife, Headspace, Insight Timer, Calm, Meditación Ya, Intimind, y más
- Amazon Alexa y Google Home ofrecen meditaciones guiadas.
- Tecnología vestibles con sensores para la respiración y ritmo cardíaco
- Colchonetas inteligentes de yoga

App de MyLife (*previamente Stop, Breathe & Think*)

- Disponible para iPhone y Android
- Sin costo y servicio de suscripción
- Comienza con una facturación física y mental check-in y le dará recomendaciones
- Ofrece 21 meditaciones guiadas en español
- Sigue sus actividades en la app



Powered by



OLDER ADULTS
TECHNOLOGY
SERVICES™