



Aplicaciones de fitness

Beneficios

- Manténgase motivado y descubra nuevas ideas
- Mantenga la información de fitness en un solo lugar
- Realice un seguimiento y controle su progreso
- Comparta información de fitness con otras personas



Apps de seguimiento de nutrición

- Lleve un diario de alimentos para comer sano
- Realice un seguimiento de las calorías, los nutrientes y la ingesta de agua
- Agregue información de ejercicio para comprender el uso de calorías
- [MyFitnessPal](#) y [MyPlate](#)

Apps de seguimiento de actividad

- Seguimiento de pasos, distancia, y calorías
- Registrar otra información de salud
- [Google Fit](#), [iPhone Health](#) y [MapMyWalk](#)



Apps de gimnasio y entrenamiento

- Variedad de entrenamientos para cada nivel de condición física
- Consulte las demostraciones de los instructores
- Apps de entrenamiento populares: [Nike Training Club](#) y [Seven](#)
- [Bold](#): específicamente para mayores de 65 años (inglés)
- Muchos gimnasios ofrecen sus propias apps gratis a sus miembros
- Consulte si su sucursal participa en YMCA360 en [ymca360.org](#)



YouTube para fitness

- Suscríbese a los canales para recibir notificaciones sobre nuevo contenido
- Cree su propia rutina de fitness con listas de reproducción
- Canales populares: [Senior Planet](#), [SeniorShape](#) y [Yes2Next](#)

