

## 10 бесплатных мобильных приложений для вашего здоровья

Изобретения электроники и цифровые технологии позволяют осуществлять контроль за состоянием здоровья в любой момент. И совсем необязательно для этого покупать дорогостоящие гаджеты, достаточно иметь современный мобильный телефон.



Сегодня существует множество мобильных приложений, которые информативны и очень полезны в повседневной жизни. Они позволяют отследить основные параметры здоровья, отрегулировать питание и физические нагрузки, сон, психологический настрой.

Многие из них платные, но мы сделали для вас подборку самых удобных и функциональных, за которые не нужно платить. Посмотрите этот список, кликайте по ссылкам, ознакомьтесь с каждым из приложений. Все они доступны на русском языке.

1. [Правильное питание и хорошая форма \(MyFitnessPal\)](#).
2. [Здоровый сон \(Sleep Cycle alarm clock\)](#).
3. [Контроль водного баланса \(Waterbalance\)](#).
4. [Контроль и напоминание по приему медикаментов, добавок \(Medisafe\)](#).
5. [Контроль самочувствия \(Welltory\)](#).
6. [Дневник давления и пульса \(mEL Studio\)](#).

7. [Контроль сердечного ритма \(MacroPinch\)](#).
8. [Сахарный диабет – дневник глюкометрии, инсулина \(mEL Studio\)](#).
9. [Контроль настроения, антистресс \(Dr. Kormishin\)](#).
10. [Бросаем зависимости и привычки \(despDev\)](#).

*Уверены, что, как минимум, одно-два приложения окажутся для вас полезными, принесут пользу здоровью, чего вам искренне желаем.*