

Z aplikacjami łatwiej rozpocząć zdrowy styl życia

Każdy z nas może rozpocząć zdrowy styl życia i tu z pomocą przychodzi nam aplikację na telefon. Wystarczy zainstalować i można już działać. Motywacja ukryta w naszych telefonach. Zapraszamy do wysłuchania audycji o kilku z nich.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2022/10/APLIKACJE.mp3>

Linki do aplikacji omawianych w audycji:

[Schudnąć w 30 dni](#)

[Wiesz Co Jesz: Zdrowe Jedzenie](#)

[Fitatu Licznik Kalorii i Dieta](#)

źródła z których korzystaliśmy: [Najprostszy kalkulator kalorii i dieta na świecie](#)

Czy znacie aplikację STEPLER

Nasza redaktorka Milena bardzo szczegółowo przyjrzała się aplikacji STEPLER? Czym jest, jak z niej korzystać i czy warto?

Jeśli nie wiecie posłuchajcie.

APLIKACJA STEPLER STWORZONA JEST ABY MOTYWOWAĆ DO SPĘDZANIA AKTYWNIIE CZASU NA ŚWIEŻYM POWIETRZU

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2022/09/STEPLER.mp3>

Więcej o aplikacji STEPLER znajdziecie TUTAJ ->
<https://zarabiajprzez24.pl/stepler/>

Na aktywność nigdy nie jest za późno – dodajmy życia do lat – przekonuje dr Marek Piłch

Regularna aktywność fizyczna i ćwiczenia mogą utrzymać zdrowie, energię i niezależność do późnej starości. Nigdy nie jest za późno na rozpoczęcie ćwiczeń, ale im szybciej je wprowadzimy, tym lepiej dla nas. O potrzebie wszelkiego rodzaju aktywności będzie przekonywał nas dr Marek Piłch – Ambasador zdrowego stylu życia „Głosu Seniora”.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/07/Aktywnym-byc.wav>

Linki:

<https://glosseniora.pl/> – ogólnopolski magazyn promujący Gminy Przyjazne Seniorom, Ogólnopolską Kartę Seniora

<https://www.senat.gov.pl/gfx/senat/pl/senatopracowania/170/plik/ot-672.pdf> – publikacja poświęcona aktywności osób starszych

http://senior.gov.pl/materialy_i_badania/pokaz/7 – informacje o sytuacji osób starszych w Polsce, przykłady dobrych praktyk

<https://www.magazynswiat seniora.pl/poznaj-magazyn-swiat-seniora> – W magazynie znajdują się tematy dotyczące zdrowia, urody, sportu, wypoczynku, prawa i finansów oraz nowych technologii

czy psychologii

<https://www.gazetasenior.pl/> – magazyn poświęcony problemom osób starszych (zdrowie, finanse, turystyka, moda i uroda, ekologia)