

MILLORA EL TEUS HÀBITS SALUDABLES AMB APPS

Millora el teus hàbits saludables amb apps





Sobre Barcelona Activa

Barcelona Activa és l'agència de desenvolupament econòmic local de Barcelona. Fundada el 1987, és una societat mercantil pública integrada a l'àrea d'Economia i Promoció Econòmica de l'Ajuntament de Barcelona.



55.000
persones ateses



7.000
empreses ateses

Missió

Promoure l'ocupació de qualitat, l'esperit emprenedor, la competitivitat empresarial i la diversificació del teixit productiu, per assolir un model econòmic sostenible, inclusiu i just.

Visió

Fer de Barcelona una ciutat de referència per treballar, emprendre i viure amb valors socials i ambientals.

Valors

Ens mou l'esperit de servei públic i l'ètica professional i personal, així com la igualtat d'oportunitats i el progrés social. Treballem en cooperació dins l'organització i amb altres per a una economia social i sostenible al servei de les persones.

Segueix-nos a:



Què fem?



Acompanyem la ciutadania durant tot el procés de recerca de feina.

[**barcelonactiva.cat/treball**](https://barcelonactiva.cat/treball)



Ajudem les empreses i organitzacions a créixer, connectar-se amb l'ecosistema i fer-se més competitives.

[**barcelonactiva.cat/empreses**](https://barcelonactiva.cat/empreses)



Donem suport a les persones emprenedores per convertir la seva idea de negoci en una empresa viable.

[**barcelonactiva.cat/emprenedoria**](https://barcelonactiva.cat/emprenedoria)



Oferim formació a les persones que cerquen feina, emprenedores i professionals.

[**barcelonactiva.cat/formacio**](https://barcelonactiva.cat/formacio)



Xarxa d'equipaments de Barcelona Activa



Seu Central

Oficines de Barcelona Activa.



Centre d'Emprenedoria

L'equipament dels emprenedors i les emprenedores de la ciutat.



Cibernàrium Nou Barris

Centre de formació digital d'iniciació ubicat al Parc Tecnològic.



Porta22

2.000 m² per a l'ocupació i la carrera professional.



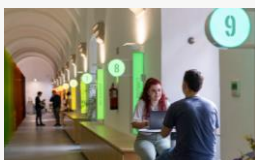
Startup Lab

L'equipament de les empreses innovadores de nova creació.



Parc Tecnològic

Clúster d'innovació al nord de la ciutat.



El Convent

L'equipament referent en ocupació per a joves, a Ciutat Vella.



Oficina d'Atenció a les Empreses

L'espai de referència per a les empreses i pimes de Barcelona.



LIDERA

Espai per a dones professionals, directives i emprenedores.



InnoBA

Centre per a la innovació socioeconòmica, a Ca n'Andalet.



Cibernàrium 22@

Centre de capacitació tecnològica per a professionals i empreses.

Espais Activa a la ciutat

- Nou Barris Activa
- Sant Andreu Activa
- Sants-Montjuïc Activa



Barcelona Activa està present a més de 50 punts de la ciutat

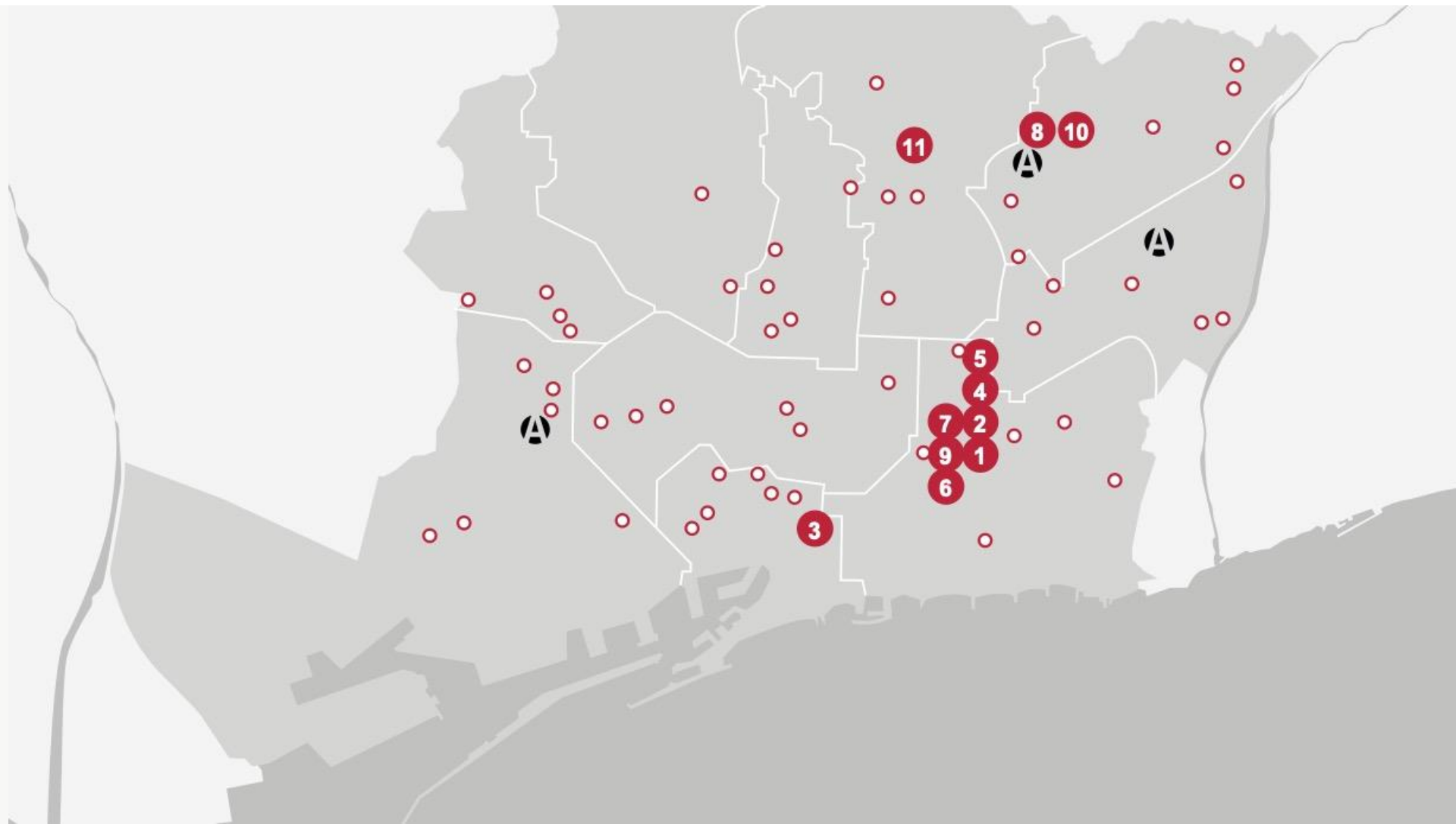
Equipaments de Barcelona Activa

1. Seu Central
2. Porta22
3. El Convent
4. Centre d'Emprenedoria
5. Startup Lab
6. LIDERA
7. Cibernàrium 22@
8. Cibernàrium Nou Barris
9. Oficina d'Atenció a les Empreses
10. Parc Tecnològic
11. InnoBA

Espais Activa a la ciutat

-  Nou Barris Activa
-  Sant Andreu Activa
-  Sants-Montjuïc Activa

 Altres punts d'atenció a la ciutat



Xarxa Cibernàrium

La Xarxa Cibernàrium està distribuïda per tota la ciutat de Barcelona, oferint formació en diversos equipaments.

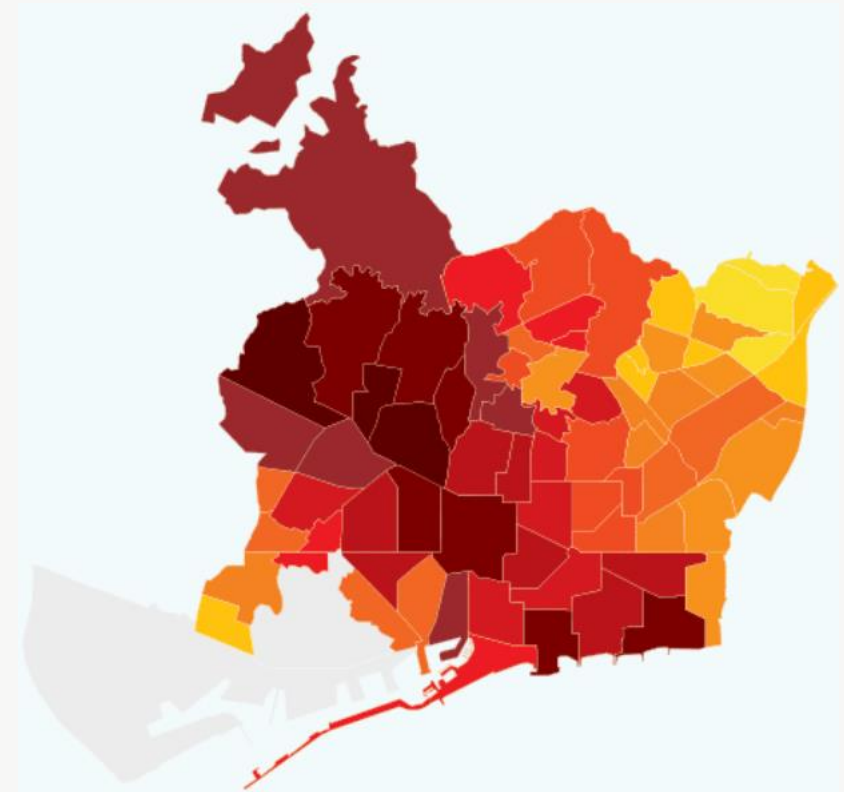
Recorda que també et pots formar en línia des de casa, amb [Aules Virtuals](#).

Consulta les activitats que pots realitzar als diferents equipaments:

- [Activitats a BIBLIOTEQUES](#)
- [Activitats a CIBERNÀRIUM NOU BARRIS](#)
- [Activitats a CANÒDROM](#)
- [Activitats a PLAÇA CATALUNYA \(Movistar Centre\)](#)
- [Activitats a SANTS-MONTJUÏC ACTIVA](#)



[On estem?](#)



Formació tecnològica per a tothom



Millora el teus hàbits saludables amb apps



1. Introducció: aplicacions per al benestar físic i emocional
2. Consells de seguretat
3. Aplicacions per millorar la salut física
4. Aplicacions per millorar la salut nutricional
5. Aplicacions per millorar la salut emocional
6. Altres aplicacions de salut útils
7. Vols ampliar els teus coneixements?

1. Introducció: aplicacions per al benestar físic i emocional

La **tecnologia**, no només és útil en entorns laborals o d'entreteniment, sinó que també pot ser utilitzada per millorar aspectes com la **salut**.

Benestar **físic**



La tecnologia ha transformat la manera de fer exercici físic, monitoritza la nostra salut i gestiona la nostra condició física.

Benestar **emocional**



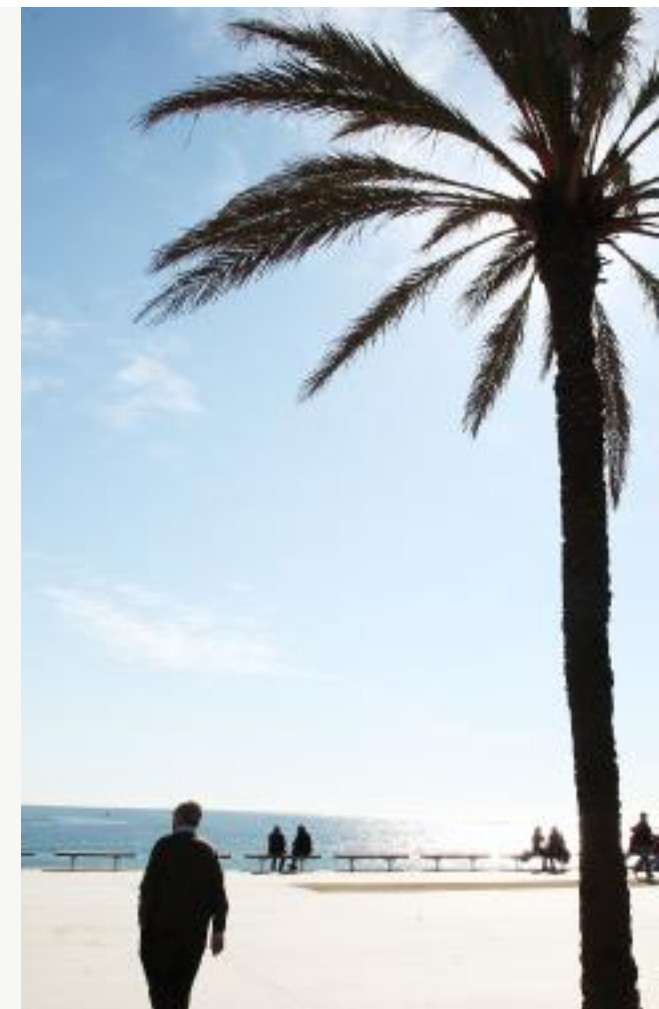
La tecnologia també ha obert noves vies cuidar la salut mental, oferir suport i recursos per gestionar l'estrès, l'ansietat i l'estat d'ànim.



2. Consells de seguretat (I)

Abans de descarregar-te una aplicació sobre salut recorda que:

- ✓ Les aplicacions en **cap** cas substitueixen els metges. Davant d'una malaltia consulteu al vostre metge o metgessa.
- ✓ Apps **gratuïtes** → Tenen publicitat o serveis limitats.
- ✓ Apps de **pagament** → El pagament es pot fer: un sol pagament quan es descarrega, un pagament mensual, un pagament anual...
- ✓ Si una APP no et convenç, sempre podràs **desinstal·lar-la**.
- ✓ Revisa els Consells i mesures de seguretat.

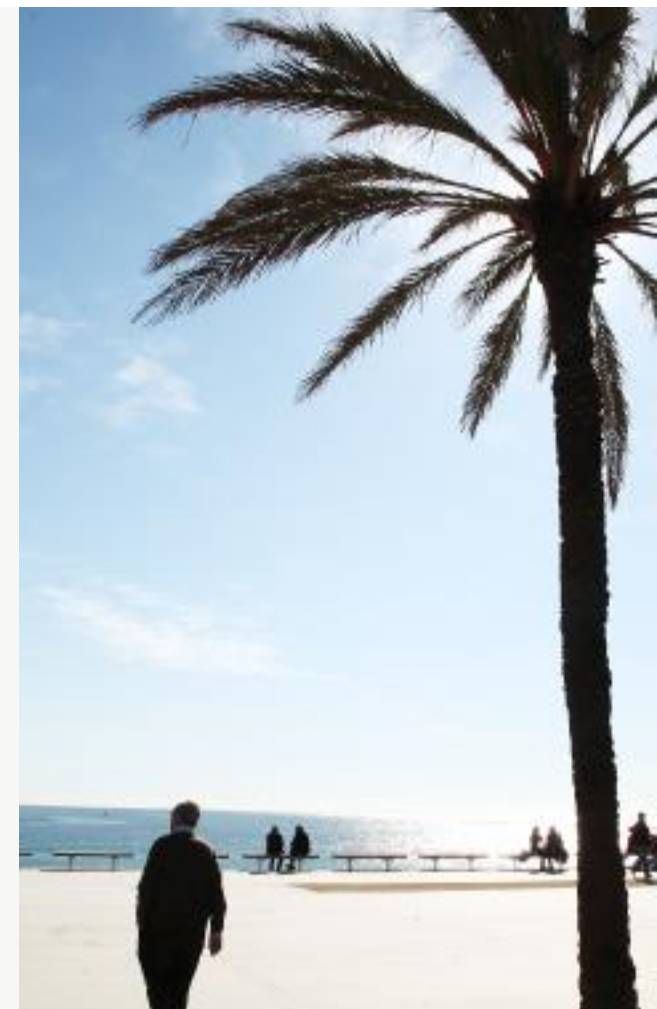


2. Consells de seguretat (II)

Abans d'instal·lar una aplicació cal que analitzis si és segura:

- Descàrregues sempre des d'una **pàgina oficial**, no instal·lis cap APP d'origen desconegut.
- Utilitza mecanismes de protecció com **antivirus** o la protecció de la mateixa botiga (exemple: Google Play Protect).
- En cas de dubtes, **mira la puntuació i els comentaris** de les persones que se l'han descarregat. Desconfia dels perfils "anònims".
- Mira la data de publicació i el **nombre de descàrregues**.
- Desconfia d'aquelles que prometen regals impossibles.
- Desconfia de les aplicacions que sol·liciten molts permisos.

Et deixem la pàgina dels Mossos d'Esquadra perquè les puguis consultar i, si tens dubtes, preguntar: <https://mossos.gencat.cat/ca/temes/Internet-xarxes-socials-i-aplicacions/>



3. Aplicacions per millorar la salut física (I)



STRAVA: Corre, pedalea y camina



Aquesta aplicació permet seguir amb l'activitat física com si fos una xarxa social, pots compartir amb els teus amics i seguidors els teus entrenaments.

Registra tot tipus d'activitats: running, recorreguts en bicicleta, senderisme, yoga,...

Té una valoració de 4,5 a les botigues oficials.

3. Aplicacions per millorar la salut física (II)



GOOGLE FIT: seguiment de l'activitat



Permet introduir les nostres dades perquè l'app estimi les calories, distància... de la nostra activitat.

Donar permisos perquè detecti l'activitat o fer-ho de forma manual.

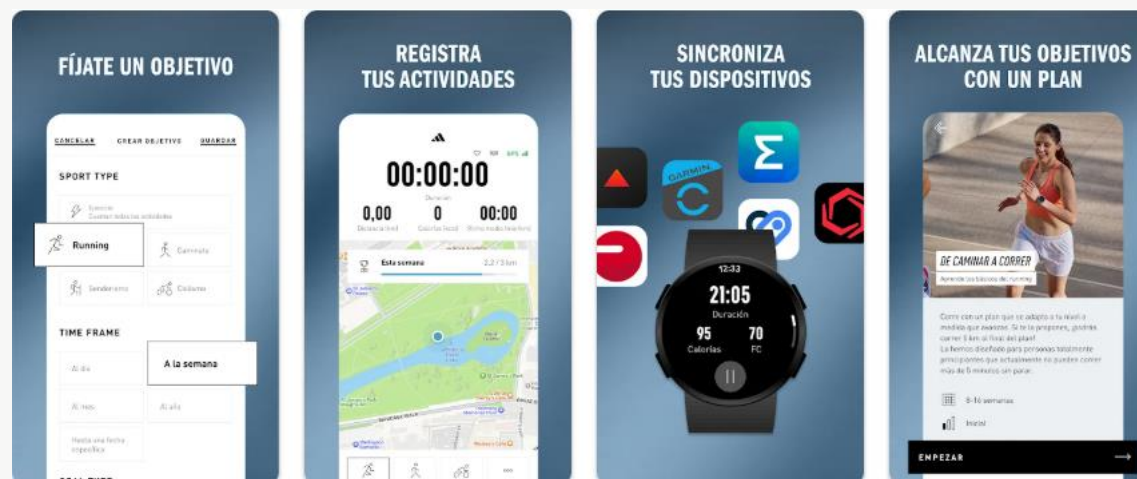
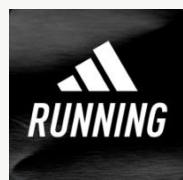
Disposa d'una pestanya *Diari* on podem veure les activitats del dia.

Té una valoració de 3,7 a les botigues oficials.

3. Aplicacions per millorar la salut física (III)



ADIDAS Running: Correr y andar

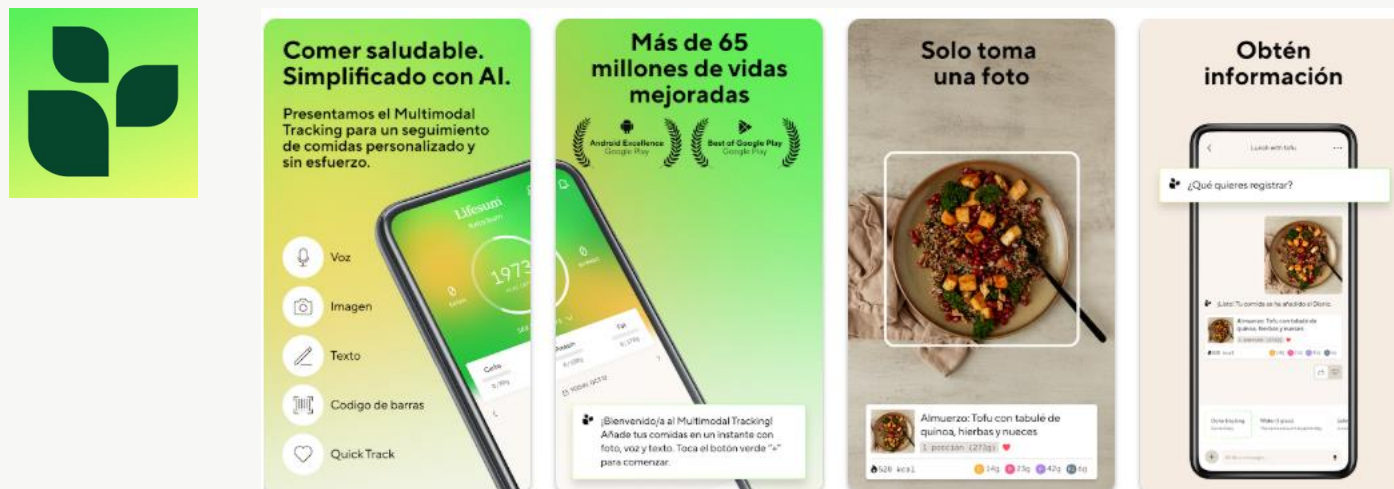


Aquesta aplicació permet monitorar el teu progrés de tots els exercicis d'entrenament i millora. Té una valoració de 4,7 a les botigues oficials.

4. Aplicacions per millorar la salut nutricional



LIFESUM – Alimentació sana



Aquesta aplicació permet fer un seguiment nutricional, adaptat a tu gràcies a la integració de Intel·ligència Artificial.

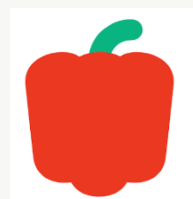
Et permet fer fotos, escriure o escanejar un codi de barres per saber el valor nutricional dels aliments.

Té una valoració de 4,5 a les botigues oficials.

4. Aplicacions per millorar la salut nutricional



MYRealFood: Escáner y recetas



Aquesta aplicació proporciona receptes saludables escanejant els productes i ofereix alguns plans personalitzats.

Té una valoració de 4,4 a les botigues oficials.

4. Aplicacions per millorar la salut nutricional



NOOTRIC: Nutrició a mida

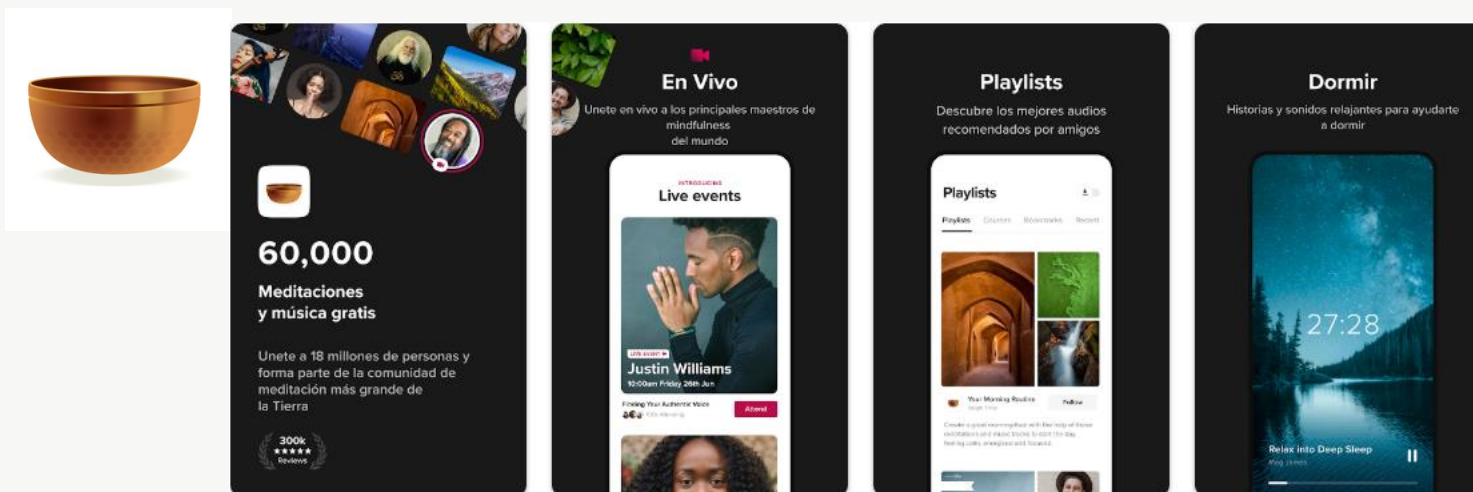


Aquesta aplicació proporciona programes de vida saludable adaptats.
Té una valoració de 4,8 a les botigues oficials.

5. Aplicacions per millorar la salut emocional



INSIGHT TIMER - Meditació



Aquesta aplicació permet fer meditació per ajudar a calmar la ment, reduir l'ansietat i l'estrès i dormir profundament.
Té una valoració de 4,8 a les botigues oficials.

5. Aplicacions per millorar la salut emocional



PETIT BAMBOU Meditació

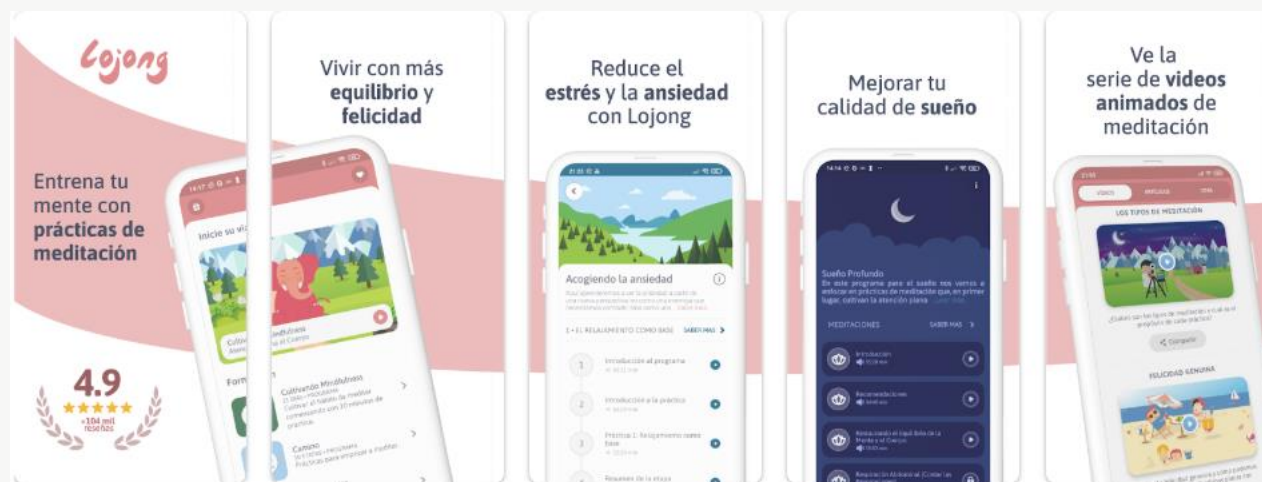


Aquesta aplicació acompanya en la pràctica de la meditació, a relaxar-se per dormir i a superar crisis. També ensenya a respirar.
Té una valoració de 4,8 a les botigues oficials.

5. Aplicacions per millorar la salut emocional

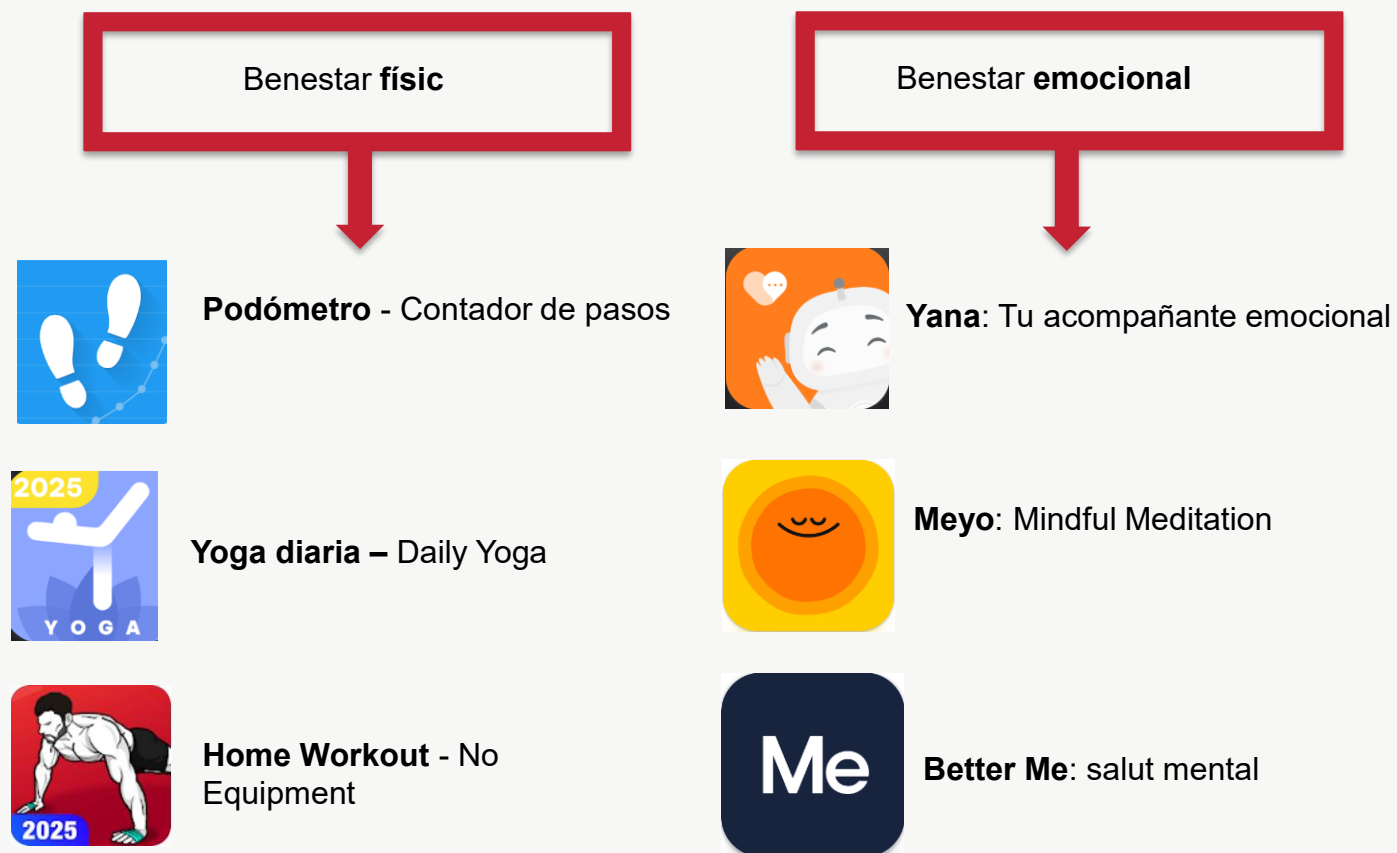


LOJONG – Meditació Mindfulness



Aquesta aplicació permet aprendre a meditar, a relaxar-se en només uns minuts Permet: millora de l'ansietat, control de l'estrès, concentració i productivitat. Té una valoració de 4,7 a les botigues oficials.

6. Altres aplicacions de salut útils



7. Vols ampliar els teus coneixements?



Per què son útils per crear hàbits saludables?

Les aplicacions son excel·lents per fomentar els hàbits saludables ja que tenen diferents funcionalitats:

- ✓ **Recordatoris personalitzats:** t'envien notificacions com beure aigua, fer exercici, es a dir, establir rutines.
- ✓ **Seguiment del progrés:** permet registrar i visualitzar l'avanç que fem per motivar-nos.
- ✓ **Gamificació:** moltes apps inclouen elements de joc que fan que el procés sigui molt més divertit i engrescador.
- ✓ **Motivació:** ofereixen articles, contingut multimèdia que permet enfocar objectius.
- ✓ **Personalització:** adapten recomanacions i plans d'acord amb els objectius marcats i preferències de salut.

barcelonactiva.cat