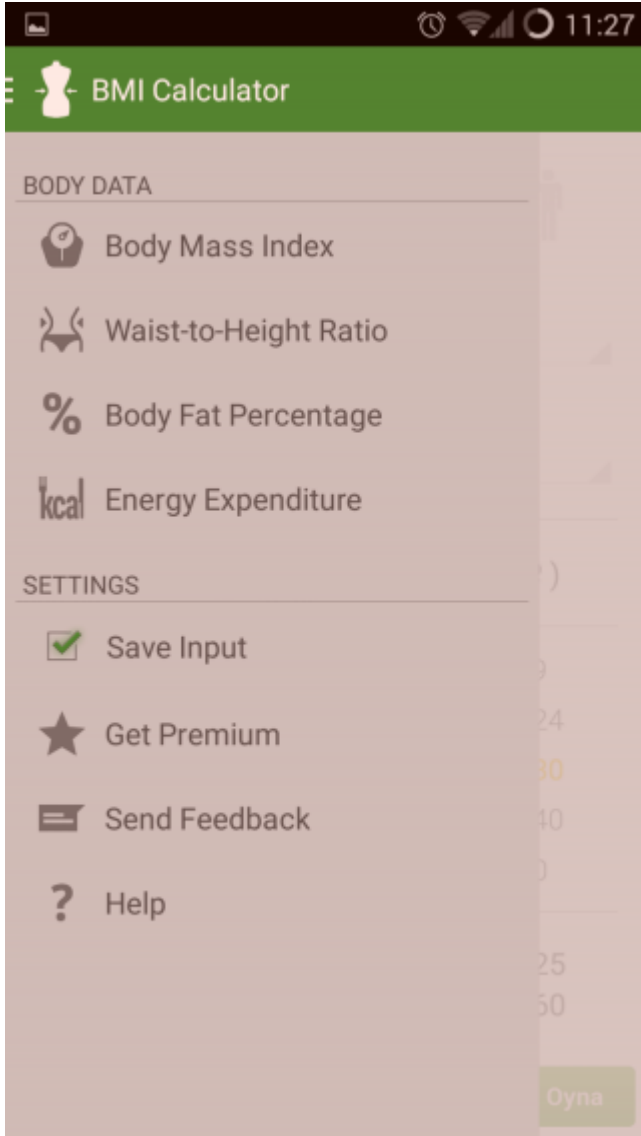


# Akıllı Telefonlardaki En iyi Diyet ve Egzersiz Uygulamaları

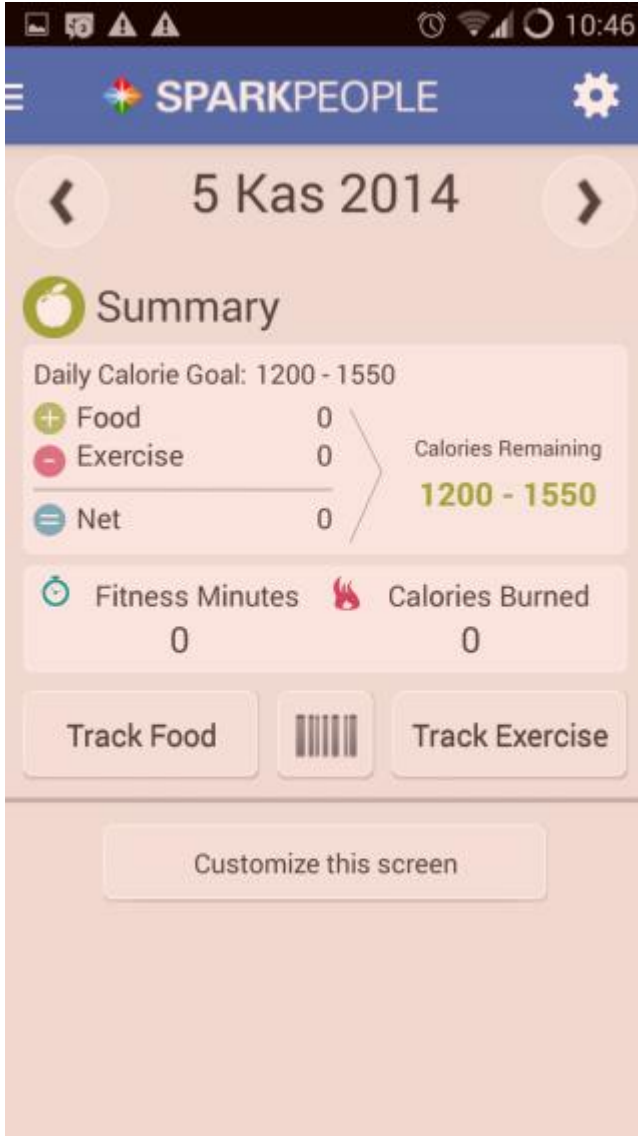


# BMI Calculator



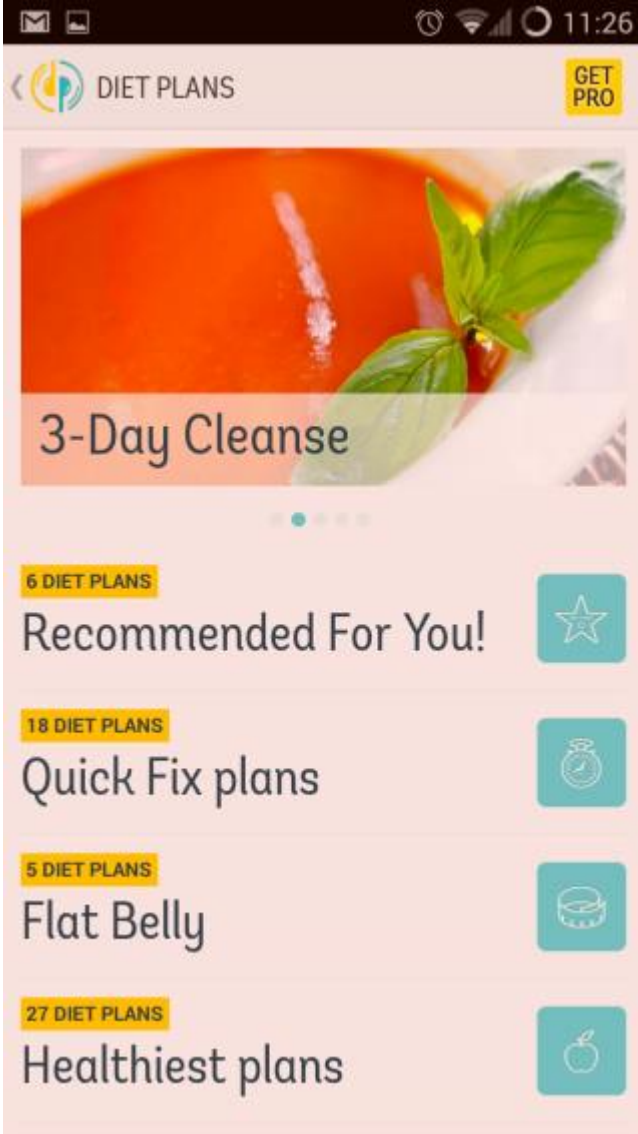
- Diyet yapmaya başlamadan önce yapılması gereken ilk hareketlerden birisi, vücut kitle endeksinizi hesaplamaktır. Vücut kitle endeksi, kısaca açıklamak gerekirse, sağlıklı bir vücuda sahip olmamız için gereken oranı belirten kavramdır.

# Calorie Counter – Diet Tracker



- Aslında websitesi ve bir sağlık topluluğu olan SparkPeople tarafından geliştirilen Calorie Counter da ücretsiz olarak kullanabileceğiniz ve diyet yaparken size yardımcı olacak bir kalori takibi uygulaması.

# Diet Point



- Diet Point de yine bir diğ er ücretsiz olarak kullanabileceğ iniz diyet takip uygulamasıdır. Uygulamaya benzerlerinde olduğ u gibi öncelikle boy, kilo gibi kiş isel bilgilerinizi girerek baş lıyorsunuz.

# FatSecret Kalori Sayacı



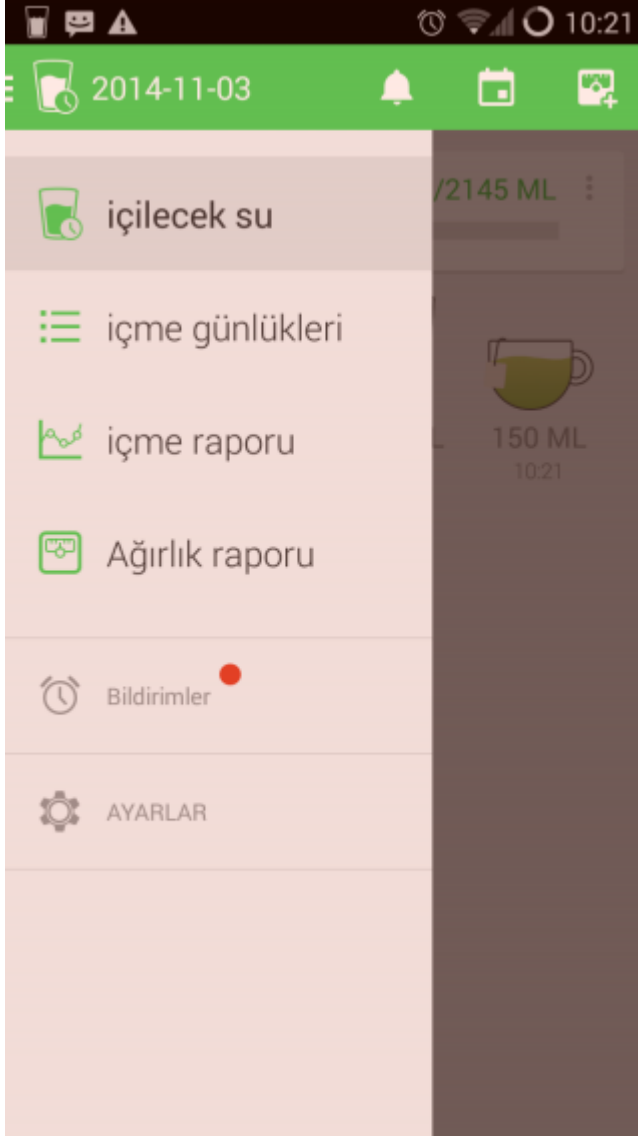
- 10 milyondan fazla indirilmiş olan ve en başarılı diyet uygulamalarından birisi olan FatSecret Kalori Sayacı da yine kalori hesaplaması yapacağınız ve sağlıklı beslenmenize yardımcı olacak bir uygulamadır.

# Healthy Recipes



- Diyet yapmaya yardımcı olacak uygulamalardan bir diğeri de sağlıklı yemek tarifleri sunan Healthy Recipes uygulaması. Pek çok yemek tarifi uygulaması olsa da pek azı sağlıklı tarifler üzerine yoğunlaşmış.

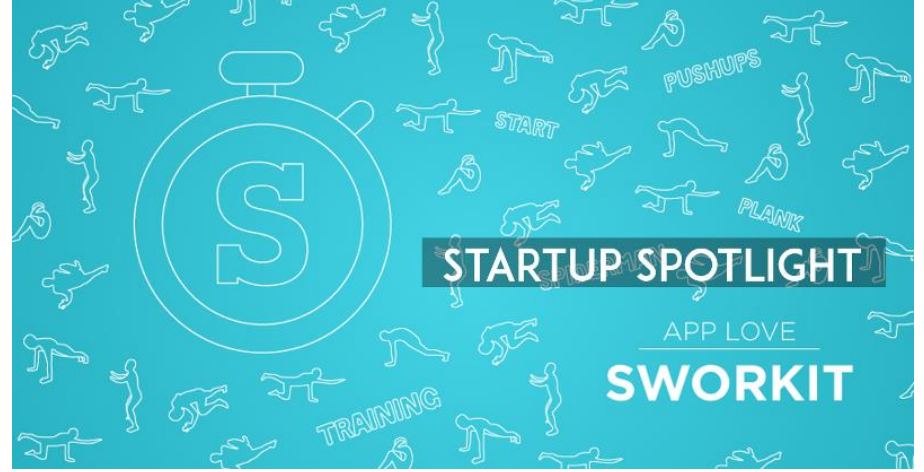
# Water Your Body



- Listemizdeki son uygulamamız ise diyet yaparken ihmal etmememiz gereken en önemli soruna; su içmeye değiniyor. Water Your Body, günlük su ihtiyacınızı öğrenerek size sunan çok kullanışlı bir uygulama.

# Sworkit

- Bizzat denediğimiz ve olumlu sonuçlar aldığımız Sworkit uygulaması, içerisinde onlarca hareket kombinasyonu barındırıyor. Gerek esneme, gerekse yoga gibi pek çok hareketi, internet bağlantısı olmaksızın görebileceğiniz fitness uygulamasını, Android 4.0 ve üzeri sürümler ile çalışan telefonunuza yükleyebilirsiniz





# MyFitnessPal

- Bir fitness uygulamasından ziyade diyet uygulaması da olan MyFitnessPal, yiyeceklerin kalorilerini de biliyor. Kullanımı kolay bir arayüz sunan MyFitnessPal ile yine egzersizler yapabilir, grafiklerle de çalışmanızı takip edebilirsiniz.



# 7 Dakika Egzersiz

- **Sworkit** benzer olan ve 7 dakika içerisinde onlarca hareket sığdıran **7 Dakika Egzersiz** uygulaması ile hızla kaslarınızı geliştirip fit bir vücuda kavuşabilirsiniz. Deneyenlerin %88 kadarı tarafından tavsiye edilen uygulamayı, **Android 2.3** ve üzeri sürümler ile çalışan telefonunuzda kullanabilirsiniz.

