



Mida su Progreso: Sitios Web y Aplicaciones

Nota: los sitios web tienen información disponible solamente en Ingles si no indica los dos idiomas

Lose It!

www.loseit.com

- Un programa gratuito de control / pérdida de peso que le permite medir las calorías que consume, el contenido nutricional de sus alimentos y su ejercicio.

Map My Run

www.mapmyrun.com

- Una herramienta gratuita en línea o una aplicación de teléfono celular que le permite dibujar la ruta donde va a correr, caminar o de andar en bicicleta. Cuando dibuja su curso lo ayudará a planear una ruta mejor y a ver que lejos ha ido del comienzo de su ruta al final.

My Fitness Pal

www.myfitnesspal.com

- Un programa gratuito de control / pérdida de peso que le permite medir las calorías que consume, el contenido nutricional de sus alimentos y su ejercicio.

Nike Training Club

<http://nikeplus.nike.com/plus>

- Una aplicación gratuita con videos de entrenamientos de cuerpo completo y ejercicios para cumplir con sus objetivos de estado físico.

RunKeeper GPS

www.runkeeper.com

- Una aplicación gratuita que mide cuando corre, camina, o anda en bicicleta usando el sistema de Posicionamiento Global (GPS, por sus siglas en Ingles) en tu teléfono y proporciona estadísticas detalladas y entrenamiento.

Journal of Training

www.entryworks.com/journal.html

- Un programa gratuito para ayudarlo a realizar un seguimiento de sus entrenamientos y actividades deportivas.

Sitios Web Sobre la Actividad Física Para Adolescentes

Para la mujer joven

Girls Health

www.girlshealth.gov

- Información para niñas de 10 a 16 años sobre nutrición, ejercicio, relaciones y el alcohol y fumar.

Young Women's Health

www.youngwomenshealth.org

- Información para mujeres jóvenes sobre la nutrición, el estado físico, la pubertad y la salud emocional.
(Disponible en Inglés y Español)

Para el hombre joven

Young Men's Health

www.youngmenshealthsite.org

- Información sobre nutrición, estado físico y salud emocional
(Disponible en Inglés y en Español)

Para todo adolescentes

Kids Health

<http://kidshealth.org/teen>

- Artículos para adolescentes sobre varios temas, incluyendo condiciones de salud física, la salud mental, la nutrición, recetas de para cocinar, las drogas y el alcohol.
(Disponible en Inglés y en Español))

Actividad física

WebMd

<http://teens.webmd.com/aerobic-exercise-for-teens>

- Artículos para adolescentes sobre varios temas, incluyendo condiciones de salud física, la salud mental, el ejercicio, la nutrición y recetas para cocinar.
(Disponible en Inglés y en Español)