











## 10 apps over gezondheid, sport en voeding

Naam + Ontwikkelaar	Pictogram	Omschrijving
<b>1. Heart Rate Monitor</b> ( <i>Mobile Essentials</i> )		Even je vinger twee seconden op de cameralens houden en je leest je hartslag. De lens ziet trillingen in de bloedvatje, iedere trilling is een hartslag.
<b>2. RunKeeper</b> ( <i>FitnessKeeper</i> )		Deze app is speciaal ontwikkeld voor hardlopers, maar houdt via gps alles bij van fietsen tot skiën. Hij registreert de afgelegde route, de tijd, afstand en snelheid en geeft deze weer op een kaart via Maps. Aan het einde berekent Runkeeper hoeveel calorieën je hebt verbrand. Inloggen kan met je Google-account.
<b>3. Runtastic Pedometer</b> ( <i>Runtastic</i> )		Runtastic Pedometer houdt precies elke stap bij die je neemt en houdt u op de hoogte als je de aanbevolen 10.000 stappen per dag heeft bereikt. De app houdt de afgelegde afstand bij, voert een snelheids- en stapfrequentieberekening uit en geeft eventueel ook uw calorieverbruik.
<b>4. Fietstijden</b> ( <i>MeetMijnTijd B.V.</i> )		Met de gratis Fietstijden.nl app kun je heel eenvoudig je fietsroute opnemen op je Android toestel. Tijdens het fietsen, wielrennen of mountainbiken zie je direct je snelheid, de gefietste afstand en route en het aantal verbruikte calorieën!
<b>5. Start 2 Run</b> ( <i>Energy NV</i> )		De populaire Start 2 Run podcast met Evy Gruyaert is in app versie. Samen met Energy Lab heeft Evy Gruyaert de app uitgebreid met trainingschema's voor de 10 km, 10 miles, de halve marathon en marathon, wat maakt dat deze app geschikt is voor elk niveau van loper. Evy zal je tijdens je training begeleiden aan de hand van duidelijke instructies, gepersonaliseerde aanmoedigingen en algemene trainingstips.
<b>6. Mijn Eetmeter</b> ( <i>Voedingscentrum</i> )		De ideale app om je te begeleiden of op weg te zetten naar een gezondere levensstijl. Houdt bij hoeveel calorieën je opneemt. Je kunt je hele eetpatroon in kaart brengen en eventueel bijsturen.
<b>7. CalorieënTeller</b> ( <i>MyFitnessPal</i> )		Met deze dieetapp heb je toegang tot een zeer grote voedseldatabase (meer dan 3.000.000 voedselsoorten) en kun je en eten en trainingen snel registreren.
<b>8. VTM Koken</b> ( <i>VMMa</i> )		Meer dan 4.200 recepten die je kan opzoeken op chef, tv-programma of trefwoord. Je kan videorecepten bekijken en stap voor stap een gerecht maken. Je kan ook je eigen gerechten delen met vrienden.
<b>9. Vier Recepten</b> ( <i>SBS Belgium nv</i> )		Meer dan 500 recepten uit de programma's van VIER met praktische kooktips en keukentermen. Daarenboven maak je in een handomdraai een handig boodschappenlijstje. Hoeveelheden ontbreken...
<b>10. Rookgedrag</b> ( <i>NaizNoiz</i> )		Deze app helpt om je rookgedrag in kaart te brengen. Vervolgens bepaal je een stappenplan om uiteindelijk helemaal te stoppen. De app geeft aan wanneer je de volgende sigaret mag roken en motiveert je door aan te geven hoeveel geld je bespaart.