



LA MOTIVACIÓN MI MEJOR FUERZA LA UNIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA Y ELEGANCIA

FRANCISCO JAVIER ALFRANCA GALLARDO: Secretario-Tesorero del Taller de Diseño Gráfico, Director de KONOZER RTV y Redactor de lo SOZIAL.

OBJETIVO 10.000 PASOS AL DÍA

Este año he descubierto Fitbit, una pulsera que me muestra los datos que va recogiendo de las actividades que voy haciendo en mi día a día, con una aplicación móvil o web suficientemente desarrollada, que me ayuda a interpretar estos datos de actividad y me aconseja y alienta a mejorar mi estado de forma y salud, cuando comienzas a usarla ya no puedes estar sin ella. Entre todas estas funciones destacaría, que mediante la app móvil de Fitbit podiendo ir seleccionando que alimentos o comidas ya preparadas voy tomar a lo largo del día. Fitbit dispone de una base de datos con infinidad de comidas y alimentos, categorizadas por país, de forma que podremos registrar las calorías que aportamos a nuestro organismo. Al comparar las calorías quemadas por mi actividad diaria (dato que me proporciona la pulsera) con las calorías que consumimos (registradas manualmente) compruebo en todo momento si mi balance calórico a lo largo del tiempo es positivo (aumento peso) o negativo (pierdo peso).

He utilizado dos modelos y comparto la experiencia.

Fitbit Charge una pulsera fija realizada de un material similar al de las correas de los relojes deportivos (elastómero), no tiene correas de remplazo. Monitorizaba de forma constante pasos, distancia, calorías, escaleras subidas y de los minutos activos. Sincronizaba inalámbrica (y automática) de datos con nuestro dispositivo móvil o PC vía bluetooth. Pantalla OLED y función de Reloj. Detección automática del sueño: Monitorizaba nuestro sueño sin necesidad de indicarle cuando nos despertamos o cuando nos acostamos. Alarmas mediante vibración. Identificador de llamadas: Notificación de llamadas entrantes si tienes el teléfono cerca (no recibe mensajes de texto o mails). Resistente al agua hasta 1 ATM (sólo salpicaduras). Pero al igual de un modelo anterior Fitbit Force tras los problemas debidos a los materiales utilizados finalmente les hizo retirarla del mercado, y me la sustituyeron por otra.

Fitbit Alta, Es uno de los monitores de actividad física más elegantes que hay, una pantalla OLED resistente a arañazos, lige-

ramente curvada con una tecnología táctil que me permitirá explorar mi interfaz con pequeños toques sobre el dispositivo, ubicada en un chasis de acero inoxidable que podrá ser reemplazado fácilmente la versión estándar trae una correa de silicona, aunque tengo la posibilidad de comprar unas bandas de acero o de cuero. Monitoriza mis niveles diarios de actividad física, así como el sueño y mis sesiones de fitness. No incorpora un sensor GPS ni tampoco un monitor del ritmo cardíaco, pero trae algunas funciones adicionales que hacen que sea algo más atractivo que sus predecesores.

Uno a mi Fitbit, el objetivo mágico de 10.000 pasos al día que recomiendan.

«Los japoneses comenzaron a usar los 10.000 pasos varios días, como parte de una campaña de marketing! (para ayudar a vender podómetros). Sin embargo, dado que la campaña inicial, las autoridades médicas de todo el mundo han acordado que 10.000 es un buen número para el cual apuntar. La Asociación Americana del Corazón utiliza los 10.000 pasos métricos como una pauta a seguir para mejorar la salud y disminuir el riesgo de enfermedades del corazón, el asesino número uno de hombres y mujeres en América. 10.000 pasos al día es un equivalente aproximado a la recomendación del Cirujano General de acumular 30 minutos de actividad casi todos los días de la semana. Debería ser suficiente para reducir el riesgo de enfermedades y ayudar a llevar una vida más larga y saludable. Los beneficios son muchos: un menor IMC, la reducción de tamaño de la cintura, aumento de energía, y menos riesgo para la diabetes tipo II y enfermedades del corazón. De hecho, un estudio del método de 10.000 pasos al día realizado en 2010 reportó beneficios para la salud concluyentes».

A menos que se tenga un estilo de vida muy activo o profesional, es probable no llegar a 10.000 pasos en un día determinado sin poner un poco de esfuerzo en la actividad. Pero es cómodo, sencillo y gratuito.

Yo me unido al cambio de estilo de vida Fitbit y todos los días salgo con mis compañeros a caminar, pasear los perros, o vamos andando a ver actividades culturales para plasmar en nuestro periódico o nuestras webs, y animo a mis lectores a que se unan a trabajar hacia el logro de 10.000 pasos día.

¡Bien por todos los que se unan! .

