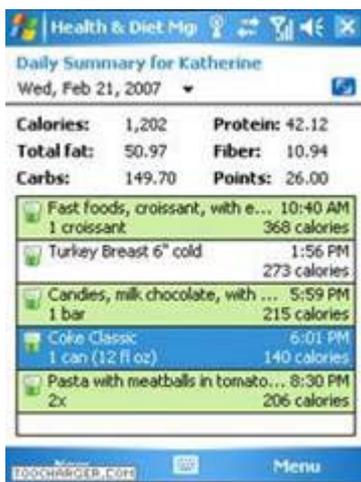
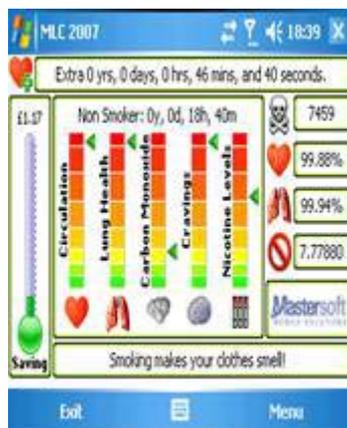




## Restez en forme grâce à votre téléphone Windows



C'est le début du printemps, et Anaïs ressort ses robes légères. Mais ce n'est pas facile de remettre à nouveau ses vêtements printaniers, surtout après avoir pris quelques kilos cet hiver. Les soirées raclette et tartiflette ont eu raison de sa silhouette ! Anaïs a donc décidé de se prendre en main, mais elle est une femme particulièrement occupée et ne sait pas vraiment par quoi commencer : quelle alimentation adopter, comment bien suivre son régime et la cigarette... Pas de panique ! Elle vient de découvrir que son téléphone Windows ne la laissera pas seule et peut l'accompagner pour atteindre ses objectifs, grâce aux applications santé disponibles sur Windows Mobile.



### Une alimentation saine

Pour commencer, Anaïs peut utiliser l'application **Health and Diet Manager**, afin d'adopter quotidiennement une alimentation saine. Health & Diet Manager propose un aperçu complet des données relatives à sa santé, son alimentation, calcule son indice de la masse corporelle et traque les calories consommées et dépensées. La banque d'informations contient les aliments les plus importants ainsi que les menus des chaînes de restauration rapide. Les repas personnels peuvent aussi être intégrés. Health & Diet Manager affiche à tout moment les objectifs atteints, grâce aux données personnelles. Les données peuvent

être exportées vers Excel pour un traitement supplémentaire et créer un véritable plan d'action adapté à ses besoins.

**Editeur : Iambic software** <http://www.iambic.com/support/requestdemo.asp?pid={3C7E4426-A950-47EE-96D7-CA287B49BFEA}>

## Un régime suivi pour atteindre ses objectifs



Pour continuer, Anaïs désire affiner sa silhouette et parvenir ainsi à son poids idéal grâce à un régime et aux exercices sportifs de son choix. Mais rester motivée n'est pas chose aisée. Grâce à **Keep Weightin**, elle peut suivre simplement l'évolution de son poids mois par mois et obtenir les résultats de ses activités physiques, pour rester déterminée et poursuivre sans faillir son régime.

Editeur : Azyxmobile <http://www.axyzmobile.com/products/keep-weightin>

## Finis la cigarette

Anaïs a également une mauvaise habitude dont elle voudrait bien se débarrasser : la cigarette. Elle a pourtant essayé à plusieurs reprises, mais il lui manque le petit coup de pouce qui l'aiderait définitivement à arrêter de fumer. **My Last Cigarette** est la petite application dont elle a besoin. Une assistance précieuse, reposant sur des années de recherche médicale. En effet, cette application l'encourage dans sa démarche, car Anaïs peut constater quotidiennement les résultats de ses efforts. Plutôt que de la culpabiliser, My last Cigarette soutient Anaïs en valorisant les progrès qu'elle a accomplis. Il lui suffit de saisir quelques informations sur ses habitudes tabagiques, la date de son sevrage, son âge, etc. My Last Cigarette calcule les effets bénéfiques sur sa santé en temps réel. (Fonctionnalités : Lecture de votre taux de nicotine, message de motivation quotidien, niveau de monoxyde de carbone dans votre sang, estimation de votre gain d'espérance de vie, Affichage du nombre de cigarettes non fumées, Votre risque d'infarctus comparé à avant votre arrêt, Argent économisé, Amélioration estimée de la circulation sanguine, Amélioration estimée des capacités respiratoires...)

Editeur : Master Soft [http://www.mastersoftmobilesolutions.com/lastcigarette\\_qvgasp.php](http://www.mastersoftmobilesolutions.com/lastcigarette_qvgasp.php)