

ترانسفورم مي تطبيق يضع خطة متكاملة للتغذية والرياضة



الثلاثاء 13 مارس 2018 10:03 م

أطلقت مجموعة فتنس يارد، صاحبة موقع fitnessyard المتخصص باللياقة البدنية والصحة الجسدية، النسخة المطورة من أول تطبيق من نوعه للهواتف الذكية ترانسفورم مي لمساعدة المستخدمين في المنطقة العربية على تغيير نمط حياتهم نحو الأفضل، وذلك عبر تحديد نظام غذائي وتمارين رياضية مناسبة تحقق لهم نتائج مضمونه وعلى أسس علمية صحية تم وضعها بالتعاون مع منظمات ومؤسسات علمية رائدة عالميًا

ويأتي إطلاق النسخة المطورة من التطبيق بعد النجاح الباهر الذي حققته النسخة الأولى والتي تجاوز عدد المشتركين فيها 65 ألف مشترك من كافة الدول العربية

وتركز معظم التطبيقات المتعلقة بالصحة العامة إما على الغذاء السليم والصحي للمساعدة على تخفيف الوزن، أو على التمارين الرياضية التي تهدف إلى رفع اللياقة البدنية، أما تطبيق ترانسفورم مي فيمتاز بالجمع بين الإشراف على النظام الغذائي للمستخدم وعلى التمارين الرياضية التي يقوم بها بشكل دوري لضمان تحقيق أفضل النتائج بالتركيز على كافة العناصر المؤثرة على نمط الحياة اليومي معًا

كما يمتاز تطبيق ترانسفورم مي عن غيره من التطبيقات بأنه يقدم خطة عمل مخصصة لكل مستخدم بصورة مستقلة، فعند تحميل التطبيق يتم طرح بعض الأسئلة على المستخدم حول مستوى اللياقة الحالية التي يتمتع بها وأيام التدريب المناسبة له وخبرته في التمارين الرياضية والهدف الذي يطمح إلى تحقيقه، ثم يقوم التطبيق ببناء خطة عمل تتضمن جدول للتمارين الرياضية الأسبوعية وجدولاً آخر للوجبات الغذائية التي ينبغي على المستخدم الالتزام بها، وما يميز هذه الجداول أنها مخصصة لكل مستخدم وفقاً لتقييمه الحالي مما يمكنه من تحقيق نتائج ملموسة وعملية

ويقوم التطبيق بتحديث خطط الغذاء والتمارين الرياضية للمستخدم بشكل أسبوعي وفقاً لما تم إنجازه في الأسبوع السابق، ويقوم بمتابعة وحساب متغيرات جسم المستخدم وإدراجها ضمن معادلات تطوير الخطة، وويوثق مراحل النجاح بالصور والمقاييس المختلفة، ومن الجدير بالذكر هنا أن الخطة الغذائية تتيح للمستخدم حرية استبدال الوجبات بما يتوفر لديه في المنزل ويناسبه

يعمل تطبيق ترانسفورم مي على كافة الهواتف الذكية، أندرويد وآيفون، ويمكن تحميله من متجر جوجل بلاي ومتجر آب ستور، ويمكنكم تجربته بشكل مجاني، في حين تبلغ قيمة الاشتراك الشهري للتطبيق 6 دولار فقط