

Vuoi perdere peso? Ti aiuta Lose It l'App di Apple che fa dimagrire

Autore: francesca

Data: 11 Maggio 2011



L'estate si avvicina e la prova costume diventa sempre più imminente. Per molti è tempo di buttare giù qualche chilo, seguendo una dieta più equilibrata e intensificando l'attività sportiva. **Lose It** è l'app gratuita, scaricabile direttamente da **iTunes**, che ti aiuta a perdere peso, e che ha letteralmente fatto impazzire gli americani.

Un'applicazione "**social**" che monitora il tuo peso e prende nota dei tuoi progressi, e consente di condividere successi e fallimenti con gli altri utenti, sempre che tu voglia renderli pubblici. L'**applicazione** usa il tuo obiettivo di peso per [calcolare l'apporto giornaliero di calorie](#), costringendoti poi a fare attenzione al valore nutrizionale di ogni alimento consumato durante la giornata.

Sembra una stupidaggine, eppure l'85% di coloro che hanno testato [Lose It](#) ha ottenuto risultati soddisfacenti. Un ottimo strumento che tiene nota del tuo diario alimentare, anche se nel frattempo sarebbe comunque opportuno farsi seguire anche da un **nutrizionista**.

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/salute-donna/dieta/vuoi-perdere-peso-ti-aiuta-lose-it-lapp-di-apple-che-fa-dimagrire/>

Generato il 30/04/2025