



Servicio de
Actividades Deportivas
Universidad Zaragoza

H.E.A.R.T.

Herramientas de Actividad física Regular en el Trabajo



Universidad
Zaragoza

H.E.A.R.T.



APLICACIONES (APP) “saludables”



Runtastic Heart Rate ◆ Desarrollador destacado
- Pulso

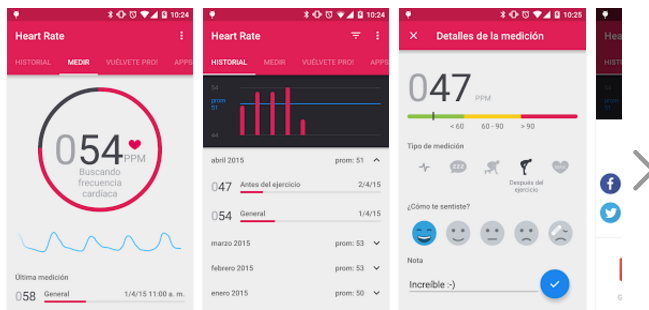
Runtastic Salud y bienestar

★★★★★ 144.147

PEGI 3

Esta aplicación es compatible con todos tus dispositivos.

Instalada



Medición rápida y sencilla del pulso

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.runtastic.android.heartrate.lite>



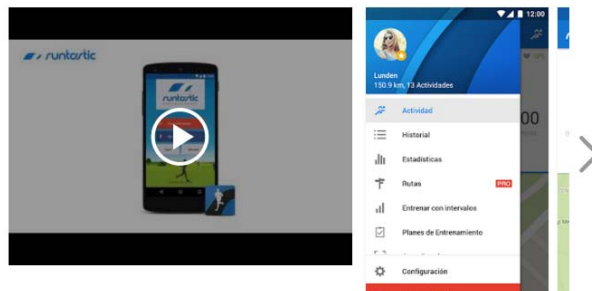
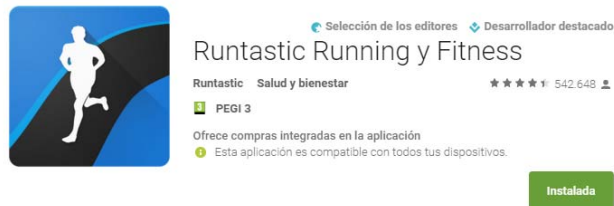
Universidad
Zaragoza

1542

H.E.A.R.T.



APLICACIONES (APP) “saludables”



Medición de distancias, velocidad, mapas...

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.runtastic.android>



Universidad
Zaragoza

1542

H.E.A.R.T.



APLICACIONES (APP) “saludables”

My Vitale
Vitale intelligent training system Estilo de vida ★★★★★ 60
PEGI 3
Esta aplicación es compatible con todos tus dispositivos.
Instalada

Entrenamientos personalizados

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.myvitale.myvitale>



Universidad
Zaragoza

H.E.A.R.T.



APLICACIONES (APP) “saludables”

Unizar Saludable

Unizar Saludable | Eventos Saludables | Contacta

Reto Universidad Saludable 2016

En el marco del proyecto de la Red Española de Universidades Saludables (REUS), la Universidad de Zaragoza se suma al *Reto Universitario Saludable 2016*, donde "competirá" con otras universidades españolas durante 42 días para convertirse en la **universidad más saludable**.

¿En qué consiste?

Desde el 18 de abril al 29 de mayo de 2016, los miembros de la Universidad de Zaragoza que lo deseen podrán participar accediendo a una Plataforma Web + app donde se plantearán actividades saludables individualizadas semanales. Estas estarán encaminadas a mejorar la condición física, la alimentación y la salud emocional de los alumnos. Al realizar cada actividad, la Universidad ganará puntos. Finalizado el reto, la Universidad que más puntos medios por alumno haya logrado obtendrá el trofeo de la I edición Reto Universitario Saludable.

► Bases del Reto

¿Cómo participar?

1. Regístrate de manera gratuita y sin compromiso, introduciendo el código **RETOUNIVERSITARIO** en:

- <https://plataforma.vidahora.com/es/register/>
- [Enlace directo con Unidad de Asesoramiento y Prevención de Adicciones](#)

ACTUALIDAD

- 11/03/2015**
Guía de Alimentación, Nutrición e Hidratación en el Deporte
- 30/10/2015**
2ª Jornada Drogas y Prevención entre iguales
- 18/11/2015**
5º Concurso universitario de clipmetrejes "Drogas: tu punto de mira"
- 17/02/2016**
CESIDA lanza HIV Think Tank para buscar la mejor campaña contra el VIH creada por estudiantes

VER MÁS

Actividad física, nutrición, gestión del estrés...

<http://saludable.unizar.es/reto-universidad-saludable-2016>



**Universidad
Zaragoza**

H.E.A.R.T.