

Les 5 bonnes résolutions de la rentrée (et les 8 applications pour s'y tenir)

Ça y est, les vacances touchent à leur fin. Retour à la maison et au travail avec sûrement une légère pointe de tristesse. Pour vous aider à affronter cette rentrée, la rédaction de Maddyness a décidé de vous présenter les cinq bonnes résolutions de la rentrée et les dix apps qui vont avec pour s'y tenir !

Se mettre au sport

My Care

Un programme de coaching global

CARE Fitness dispose de sa gamme d'équipements de fitness, My Care, connectés à une application de coaching global qui s'adapte à toutes les envies. Basée sur un algorithme novateur conçu avec les professionnels du sport et de la santé, cette app propose un programme ultra personnalisé avant/pendant/après qui évolue avec son utilisateur et saura répondre à ses objectifs. Avec My Care, les séances sont prises en compte en intérieur comme en extérieur. En parallèle, l'application permet également de mesurer sa fréquence cardiaque, de gérer ses playlists ou encore de suivre son parcours

par géolocalisation.

SquadRunner

La compétition internationale de course à pied en équipe

SquadRunner est une application de course à pied qui a pour objectif de faire courir la planète en motivant ses utilisateurs par le jeu. Présente dans plus de 160 pays, la communauté SquadRunner grandit de jour en jour. Chaque "runner" court quand il veut où il veut et gagne des points pour son équipe. Un classement mondial en temps réel permet aux équipes de se mesurer les unes aux autres.

Manger sain

Maïa Coach

Le conseil nutrition

La méthode de Maia Baudelaire (coachings nutritionnels par téléphone réalisés par des professionnels de santé et remboursés par les mutuelles) dispose d'une application mobile permettant de prendre ses rendez-vous, chatter avec son coach, etc. mais aussi et surtout de prendre ses repas en photo et de les envoyer immédiatement à son coach nutrition pour avoir un conseil, une recette ou un avis : une sorte de Shazam de l'assiette.

Enfin réussir à bien s'organiser

Moonlight Calendar

Pour gérer ses invitations calendrier

Moonlight Calendar est un moyen très rapide d'inviter une personne à un événement et convenir d'un meeting avec elle. L'app est un outil de productivité créée par Upperlife, une structure qui accompagne des startups au quotidien et qui dispose d'un laboratoire d'innovation pourvoyeur de bonnes idées. Moonlight Calendar se veut à la fois minimaliste et extrêmement ouvert et permet, grâce à un clavier tiers accessible depuis n'importe quelle app, de gérer ses rendez-vous et de proposer à ses contacts des dates et des lieux de rencontre. Une sorte d'assistant personnel ultra intuitif !

LadyPlans

Pour mieux gérer son temps

LadyPlans permet d'anticiper, planifier et suivre ses checklists dans la même application, en coordonnant son planning et ceux de ses proches. Pensée « *pour les femmes* », elle permet d'accéder à un contenu riche et pertinent avec 5 event makers, 20 plannings et 30 checklists ainsi qu'un calendrier intégré. Le contenu prêt-à-l'emploi de LadyPlans permet de mieux organiser ses idées et rapidement, plutôt que de passer du temps à les recenser.

Trouver le temps de lire

Booxup

La croisée de l'univers du livre, de l'économie collaborative, du digital et de la rencontre entre particuliers

Booxup se présente comme une application de partage collaboratif de livres. Disponible sur iOS et Android, elle permet à ses utilisateurs de se créer leur propre bibliothèque en scannant le code barre des livres, puis ensuite d'échanger, de se prêter ou même de revendre certaines oeuvres selon leurs besoins ou leurs envies. Bien utile aussi pour les scolaires et étudiants qui peuvent y trouver des livres de cours à prix réduit !

Collibris

Pour de nouvelles lectures

Collibris est une application web et mobile s'adressant aux lecteurs assidus ou occasionnels de livres physiques ou numériques. Elle permet de prolonger et de partager l'expérience de lecture avec un ensemble de services innovants et gratuits. L'ambition de cette startup est de devenir un véritable réseau social autour du livre. "*Collibris est une plateforme de partage et d'échange d'opinions*, expliquent Paul Roy et Nicolas Saubin, ses fondateurs. *Nous ne vendons ni livre papier ni livre numérique. Nos recommandations restent donc objectives.*«

Passer du temps avec ses amis

Holimeet

Pour dynamiser son réseau d'amis

À la croisée de Facebook, Mapstr et Zenly, Holimeet est le réseau social des amis qui ne veulent pas s'enfermer dans la routine. Comme le réseau international, il permet de rejoindre des groupes et de converser avec ses

différents cercles de connaissances mais aussi d'organiser des événements privés. Comme Zenly, il permet d'alerter ses amis si l'on se trouve à proximité et de voir qui s'est déjà rendu dans le pays qu'on va visiter. Et à l'instar de Mapstr, cette fonction géolocalisation permet de mieux partager les bons plans des uns et des autres.

Article initialement publié le 5 septembre 2016