

Amazfit Active el smartwatch con OpenAI-GPT-4, el aliado durante las vacaciones de verano

La dieta mediterránea, el ejercicio y un smartwatch en la muñeca pueden ayudar a mantener la figura y la forma durante las vacaciones

"Por fin llegan las vacaciones. Sol, playa y, por supuesto, un montón de buena comida". Aquí se presentan cinco trucos para mantener la figura en bikini, o incluso mejorarla, a pesar de la pasta, la paella y otros manjares. Además, con la integración de Zepp OS 4 en el Amazfit Active, que incorpora la inteligencia artificial de OpenAI-GPT-4, facilita el seguimiento y alcance de los objetivos de salud y bienestar durante las vacaciones.

1. Comer con conciencia

Otros países, otros sabores deliciosos. Durante las vacaciones, es recomendable centrarse en las especialidades locales. Desde frutas y verduras frescas hasta pescado de alta calidad: en las regiones del sur, los platos regionales no solo son increíblemente sabrosos, sino que a menudo son ligeros y saludables. Palabra clave: "dieta mediterránea". Así que no siempre es necesario optar por lo de siempre, sino dejarse recomendar y probar cosas nuevas. Tal vez se descubran recetas que se puedan llevar a casa.

Con la ayuda de Zepp Flow™, el asistente de voz mejorado con tecnología OpenAI-GPT-4, puedes buscar recetas locales saludables y obtener recomendaciones personalizadas, todo mediante comandos de voz sencillos y naturales.

2. Desayunar y merendar de manera inteligente

Comenzar el día con un desayuno rico en proteínas ayuda a prevenir los antojos y es realmente delicioso. Incluye, por ejemplo, huevos, yogur griego, avena, nueces y semillas, queso crema, tocino o salmón. Así comienza bien un día. Incluso para los tentempiés entre comidas, no siempre tiene que ser una galleta de chocolate o un helado. Algunas frutas o nueces entre las comidas pueden hacer igualmente feliz y mantener en forma.

Si no se puede controlar del todo, los smartwatches como el Amazfit Active permiten rastrear las calorías sin mucho esfuerzo. La función Zepp Flow™ ayuda a mantener un registro preciso de las ingestas calóricas y sugiere alternativas saludables basadas en las preferencias del usuario.

3. Beber suficiente agua

Beber suficiente agua no solo es bueno para el cuerpo, sino que también ayuda a sentir menos hambre. Así que beber mucha agua antes de las comidas y, además del vino, pedir agua durante las comidas puede aliviar un poco la cartera. Si se olvida beber agua, el Amazfit Active puede recordar discretamente hacerlo.

Zepp Flow™ puede enviar recordatorios personalizados para beber agua a lo largo del día, asegurando que se mantenga una hidratación adecuada sin esfuerzo.

4. Mantenerse activo

Las vacaciones no deben ser solo para relajarse y no hacer nada. Si se integra un poco de movimiento ligero en la rutina diaria de vacaciones, no solo se sentirá mejor, sino que también se disfrutará más de las vacaciones. Si se tiene la piscina, el lago o el mar frente a la puerta, es recomendable nadar. "Si nadar no es lo tuyo, caminar, hacer senderismo o andar en bicicleta no solo es divertido, sino que también permite ver más del entorno y quizás descubrir nuevos lugares geniales".

Rastrear las actividades es muy útil. El Amazfit Active, con su capacidad avanzada de seguimiento de actividad y GPS preciso, ayuda a monitorear los ejercicios y a descubrir nuevas rutas y lugares para explorar.

5. Establecer metas alcanzables

No es necesario un maratón en lugar de la tumbona. Es mejor establecer metas para las vacaciones que se puedan alcanzar con facilidad y disfrute. Si se utiliza un smartwatch como el Amazfit Active, se pueden fijar estos objetivos antes del viaje. Se puede elegir cuántos pasos dar por día o cuántas calorías quemar. Es muy motivador cuando el smartwatch recompensa por alcanzar las metas y recuerda que se es mejor de lo que se piensa.

La función Zepp Coach™ proporciona planes de entrenamiento personalizados y sugerencias basadas en los objetivos y rendimiento, asegurando que se mantenga la motivación y el compromiso con las metas de salud.

El Amazfit Active es un smartwatch superelegante y altamente funcional con avanzadas funciones de fitness. Puede rastrear más de 120 deportes, siete de los cuales reconoce automáticamente, incluyendo caminar, correr, nadar y andar en bicicleta. Es resistente al agua (5 ATM), cuenta con un GPS líder en el mercado y tiene una duración de batería de hasta dos semanas. Además, con el Amazfit Active, se puede entrenar de manera específica. El Zepp Coach ofrece planes de entrenamiento para carreras de tres, cinco y diez kilómetros, incluyendo mediciones de rendimiento durante el entrenamiento y una vista previa de la condición cardiovascular inmediatamente después del ejercicio. Así, es posible regresar a casa en mejor forma que cuando se partió.

¿Qué más ofrece el Amazfit Active?

Zepp Flow™: Permite hablar con el reloj en lenguaje natural.

Pantalla HD AMOLED de 1.75" con revestimiento adicional anti-huellas.

Diseño delgado y ligero, con un marco de acero inoxidable en el modelo violeta.

Larga duración de la batería con una sola carga (hasta 30 días en modo de ahorro de batería).

Monitoreo 24/7, incluyendo: frecuencia cardíaca, nivel de estrés, calidad del sueño, saturación de oxígeno en sangre.

Función de disponibilidad que monitorea la recuperación física y mental.

Zepp Aura: Facilita el sueño, apoya la meditación y proporciona consejos de recuperación (servicio de pago, disponible por suscripción).

Función Zepp Coach: Un entrenador personal con IA que crea sesiones de entrenamiento personalizadas y ofrece consejos adicionales a través de la suscripción Zepp Fitness.

Resúmenes de entrenamiento: Incluyen datos como esfuerzo aeróbico y anaeróbico, nivel de fatiga y sobrecarga, y el tiempo necesario para una recuperación completa.

Llamadas por Bluetooth (requiere vinculación con un smartphone).

El Amazfit Active está equipado con un GPS preciso, es resistente al agua (5 ATM) y puede enviar datos de entrenamiento a plataformas externas a través de la aplicación Zepp: Apple Health, Adidas Runtastic, Google Fit, komoot, Relive y Strava.

Cuatro variantes de color

El Amazfit Active está disponible en tres variantes de color: negro, rosa y violeta. Esta última con un marco de acero inoxidable y una correa de cuero vegano. El Amazfit Active en las versiones negra y rosa cuesta 129,90€, mientras que la versión violeta cuesta 149,90€.

Datos de contacto:

Laia Robert

It Comunicacion

607754170

Nota de prensa publicada en: [Barcelona](#)

Categorías: [Cataluña](#) [Entretenimiento](#) [Software](#) [Dispositivos móviles](#) [Innovación Tecnológica](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>