**Comment tenir ses nouvelles bonnes résolutions**

Ces cinq applications vont vous aider à tenir vos bonnes résolutions pour l'année 2017.

7 sur 7 //// Rédaction le 29-11-16 Dernière mise à jour : 13-05-19

 http://www.7sur7.be/7s7/fr/1518/Sante/article/detail

Chaque année, on se le promet : "Cette fois-ci, je tiens mes bonnes résolutions !". Et pourtant, chaque année, celles-ci sont rapidement mises au placard dès la fin janvier. Ou même plus tôt.   
  
Afin d'arriver à (enfin) tenir nos résolutions de 2017, plusieurs applications peuvent se révéler particulièrement utiles ! Voici donc notre top cinq des app' à télécharger avant le 1er janvier :  
  
1. Pact: l'application pour améliorer votre condition physique (gratuit).  
Avec cette application, vous ferez un "pacte": vous fixerez vous-même le nombre de jours où vous ferez (ou comptez faire) de l'exercice, et vous fixerez également un montant à payer si vous ne faites pas de sport. Ainsi, lorsque vous en faites, vous gagnerez la même somme, collectée auprès des personnes qui ont préféré rester chez elles. Qui a dit que l'argent n'était pas une des meilleures motivations ?   
  
2. Mieux manger : l'application pour apprendre à manger de façon plus équilibrée (gratuit).   
Cette résolution-ci ressort tous les ans, parce que l'alimentation fait partie de notre quotidien et qu'on culpabilise trop souvent pour toutes les calories ingurgitées. L'application "mieux manger" propose donc de vous aider à équilibrer vos repas, sans pour autant tomber dans le pro-bio, pro-diététique ou encore pro-végétalien. Vous vous verrez plutôt proposer différentes recettes à tester, des menus créatifs, des conseils pour diversifier les aliments ; une bien plus agréable façon de se tenir à cette résolution.   
  
3. Meetup: l'application pour se faire de nouveaux amis (gratuit).  
Grâce à Meetup, vous vous tiendrez à cette résolution. En fonction des centres d'intérêt des internautes, l'application les rassemble ; que ce soit pour courir un marathon, pour écrire un livre ou encore pour faire un peu de vélo, vous serez rapidement entouré de personnes qui partagent la même passion que vous. Le réseau permet ainsi non seulement de faire de nombreuses connaissances, mais également de réaliser des objectifs de vie, à plusieurs.   
  
4. Bookling: l'application qui vous poussera à lire davantage (0,99 euros).  
Si vous avez décidé de lire davantage cette année, cette application est faite pour vous ! Elle vous permettra de tenir une liste des livres lus, mais également de mettre des rappels quotidiens, au cas où vous oublieriez de lire votre chapitre du soir, par exemple. Une façon d'éviter de se dire "trop occupé" pour lire.   
  
5. Kwit: l'application pour vous aider à arrêter de fumer (gratuit).  
Conçue comme un véritable jeu, Kwit est la meilleure application qui soit pour vous aider à arrêter de fumer. D'étape en étape, vous pourrez progresser, recevoir des récompenses, et enfin devenir "Kwitter Ultime". En plus de son côté ludique, cette application est également très intéressante en termes de statistiques, car elle pourra vous dire depuis combien de temps vous avez arrêté de fumer, le nombre de cigarettes que vous n'avez pas fumées, l'argent que vous avez économisé, etc. Un vrai motivateur !