

Ohitu App te ayuda a conseguir ese nuevo hábito de vida que te has marcado.

Ohitu, la primera App desarrollada íntegramente en euskera que te ayuda a incorporar nuevos hábitos saludables con optimismo.

- La aplicación está disponible para las plataformas Android e iOS, en euskera.
- La App desarrollada por Worköholics cuenta con más de 20 retos predefinidos sobre salud y bienestar, deporte y actividad física, relaciones personales y felicidad o crecimiento personal, y permite además crear tus propias metas.

Bilbao, 21 de noviembre de 2014

Ohitu es la App que te motiva y acompaña para conseguir cumplir ese nuevo hábito de vida que te has marcado. Subir escaleras, aprender idiomas, beber agua, aprender algo nuevo... Ohitu permite escoger entre más de 20 retos diferentes preestablecidos o crear uno personalizado.

Ohitu funciona de la siguiente manera: escoges una o varias metas u objetivos a alcanzar, puedes escoger entre muchos tipos de actividad como alimentación, salud y bienestar, crecimiento personal, deporte y actividad física entre otros. El siguiente paso es determinar la frecuencia y la duración del reto. 21 días de constancia son los que se tardan en convertir una actividad en hábito. Y por último, la aplicación permite hacer una promesa a quien elijas: tu madre, tu perro o a ti mismo.

Ohitu te ayuda a visualizar la meta y no perder de tu mente los objetivos, permite saber de un solo vistazo el porcentaje del reto cumplido. Además ofrece pequeños consejos en función del tipo de actividad y te anima para que no te desmotives y consigas todos tus objetivos en los tiempos marcados.

Creada por Worköholics - comunicación y proyectos digitales, Ohitu es la primera App desarrollada completamente en euskera que te motiva y acompaña para conseguir cumplir ese nuevo hábito de vida que te has marcado.

Actividad subvencionada por la Diputación Foral de Bizkaia.