Review Garmin Connect
Garmin
Garmin Connect es la app ideal para que cuides de tu salud. Descarga gratis este programa que te permitirá medir todos los indicadores más importantes que te llevarán a una vida sana, tranquila y deportista. Mide las horas de sueño, tu hidratación, la energía de tu cuerpo y mucho más

Nuestra salud es lo más importante que tenemos. Cuidar de nuestros indicadores de bienestar es la tarea más importante que tenemos que realizar día a día. Si bien todos tenemos obligaciones como estudiar, trabajar y mantener nuestras relaciones sociales en buen estado, lo que más necesitamos es salud. Sin ella no podemos lograr nada todo lo anterior.

Hay muchos indicadores que nos ayudan a **llevar una vida saludable**. No solo se resume a la actividad deportiva que realicemos, entre estas referencias encontramos cuánto descansemos, qué comamos, cuántas calorías quememos, las horas de sueño, los niveles de estrés y las cantidades de agua que tomemos. Cada detalle construye y aporta a nuestro estado general.
Ahora bien, sin la ayuda de los avances tecnológicos mantener un registro de todos estos números es imposible. Por suerte existen muchas **apps gratis** de **deportes y bienestar**. Una de ellas, y de la que vamos a contarte todos los detalles aquí, es **Garmin Connect**.

Garmin Connect es una **app gratis** que puedes encontrar en las tiendas de Android e iOS. Es un software que se complementa con los dispositivos inteligentes Garmin para registrar toda tu actividad. Te permitirá llevar un desmenuzado, estricto y preciso control de cada uno de los indicadores que te ayudarán a tener una vida saludable.
Garmin es garantía de calidad. La empresa fue fundada en 1989 y tiene su sede central en los Estados Unidos. Desde sus inicios se caracteriza por crear los mejores dispositivos GPS. A medida que avanzaron los años, y la firma fue creciendo, ampliaron sus servicios a a todo tipo de dispositivos que sirvan para las actividades al aire libre y precisen de tecnología sobre posicionamiento y ubicación satelital.
Al **descargar Garmin Connect** podrás tener todo el monitoreo necesario para tener tu estado de salud en condiciones óptimas. Ya sea que te encuentres entrenando o no, lleva control de toda tu información personalizada. Puedes registrar tus pulsaciones, cuántos pasos diste en el día, cuántos minutos de intensidad tuviste, la cantidad de horas y minutos descansados, los niveles de hidratación y energía. Incluso para las mujeres, cuentan con la opción de seguir los datos alrededor de su ciclo menstrual.

En tu pestaña personalizada podrás priorizar qué datos cargar y consultar en detalle qué sucedió y se registró en cada día. Compara tu rendimiento, puedes hacerlo contigo mismo o con otros amigos u usuarios de la app. Esto es muy útil porque así tendrás la oportunidad de detectar qué rutina de ejercicios te funciona mejor, cuál es la dieta más acertada y cuándo puedes descansar más o menos.
Con el objetivo de que tengas incentivos para realizar tus ejercicios y actividades, Garmin Connect te ofrece la posibilidad de completar logros a medida que avanzas en tus planes y rutinas.
La interfaz del programa es muy amigable. Cuenta con distintas pestañas de colores para que entiendas con claridad cada uno de los indicadores. Además puedes elegir qué datos quieres ver y priorizar. Tienes la chance de seleccionar entre pasos, estado de entrenamiento, pulsaciones, pisos que subiste, energía de tu cuerpo, peso, calorías, hidratación u horas de sueño. Luego de eso evalúa y compara todo lo que haya sucedido en los últimos 7 días.

Garmin Connect utiliza toda la potencia de ubicación satelital de la empresa. Sin importar qué tipo de deporte hagas,

sigue tus pasos para analizar tu rendimiento. Graba los resultados de cada actividad para analizar qué tan productivo has sido. También podrás solicitar asistencia técnica para cualquiera de tus dispositivos Garmin.
La actividad social y de la comunidad es muy importante en esta aplicación. Puedes descargar cursos, rutas o planes realizados por otros o compartir los creados por ti. A la vez que puedes compartir todo lo que realices en tu red social favorita. No solo tus indicadores sino también fotos y logros obtenidos. Si quieres incluso crear desafíos para asignarle a otros amigos o usuarios puedes hacerlo.

Conoce Garmin Connect y comienza a cuidar de tu salud. Realiza el mejor seguimiento de todos tus indicadores de salud. Los más importantes, eso que en cada detalle hacen que tu rendimiento sea el mejor. Consigue logros y comparte la experiencia con otras personas para que te sientas aun más motivado. Descarga Garmin Connect y comienza a progresar.

Pros	Cons
- Buena interfaz	- Consume mucha batería
- Fácil de configurar	- Necesitas de un reloj inteligente para que funcione correctamente
- Buen uso del GPS	- Es algo lenta
- Mejora la salud	- Problemas en la conexión Bluetooth

Links Facebook:
Twitter:
Instagram:
Web: https://buy.garmin.com/en-US/US/p/125677
Play Store: https://play.google.com/store/apps/details?id=com.garmin.android.apps.connectmobile
Apple Store: https://apps.apple.com/es/app/garmin-connect/id583446403