



## 輔導工作室 – 善用 APPS 來保持身心健康

今次輔導工作室想介紹幾個免費 APPS 給大家，讓大家在連續多日無本地新增個案同時身心都繼續保持健康！

當然，你亦可選擇另一些 APPS 去維持你的身心健康！



你可以於無需器材的情況下，按照自己的需要及運動習慣進行簡易的體能訓練；若你希望有定時的計劃督促自己，你更可以設定你的個人專屬計劃，使自己的身體保持最佳狀態。



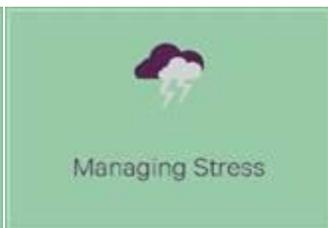
# WORKOUT FOR WOMEN: FITNESS APP



雖然這個 APP 的名字是 Workout for Women，但其實於 APP 內有很多不同類型的運動練習是男或女都適合的，如 7 分鐘運動、針對身體不同部位的訓練、減重訓練、高強度訓練及瑜珈練習等等，總有一個訓練可切合你的個人需要。



# SMILING MIND





# MINDFULNESS COACH



MINDFULNESS  
TRAINING



PRACTICE  
NOW



TRACK  
PROGRESS



BUILD  
EXPERTISE

以上兩個程式可以透過靜觀及冥想練習幫助你減輕壓力、改善睡眠及情緒。於 Mindfulness Coach，你更可以找到提升專注力及提升自我覺察能力的方法，讓你更能活在當下。