

۵ اپلیکیشن رایگان برای بهبود بیدار شدن صبحگاهی - دیجیاتو

حامد پورحسینی | دوشنبه، ۰۹ تیر ۱۳۹۳

معمولا روال بیدار شدن ما اینطور است که گجت را برای ساعتی تنظیم کرده و پس از چند بار تعویق آن (Snooze) با خستگی هرچه تمام تر از خواب بیدار می شویم. مطمئنا اینطور از خواب برخاستن باعث کسلی در تمام روز می شود.

اما اپلیکیشن هایی وجود دارند که با راه های مختلف به شما کمک می کنند تا روز خود را به خوبی آغاز کنید و دیگر خبری از آن کسلی صبحگاهی نباشد. ما در این مطلب به معرفی ۵ عدد از آنها برای سیستم عامل های اندروید و iOS می پردازیم.

با دیجیاتو همراه باشید.

HabitClock

Make a list!

Add a new habit using the + button. You can also choose from the popular habits or the ready-made lists in the trends

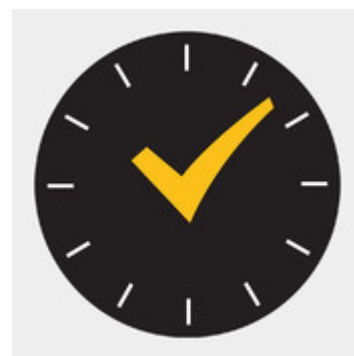


Make it real!

HabitClock will switch to its play mode right after your alarm goes off. It'll tell you what to do and lead you through your list. Just go with it.



این اپلیکیشن برای مدیریت زمان مناسب است. بعد از اینکه آلارم خاموش شد شماره معکوس آغاز می شود و شما لیستی را می بینید که از قبل نوشته اید و موظف به انجام رساندن آنها هستید. به طور مثال: دوش صبح گاهی، آماده کردن صبحانه، قدم زدن و غیره



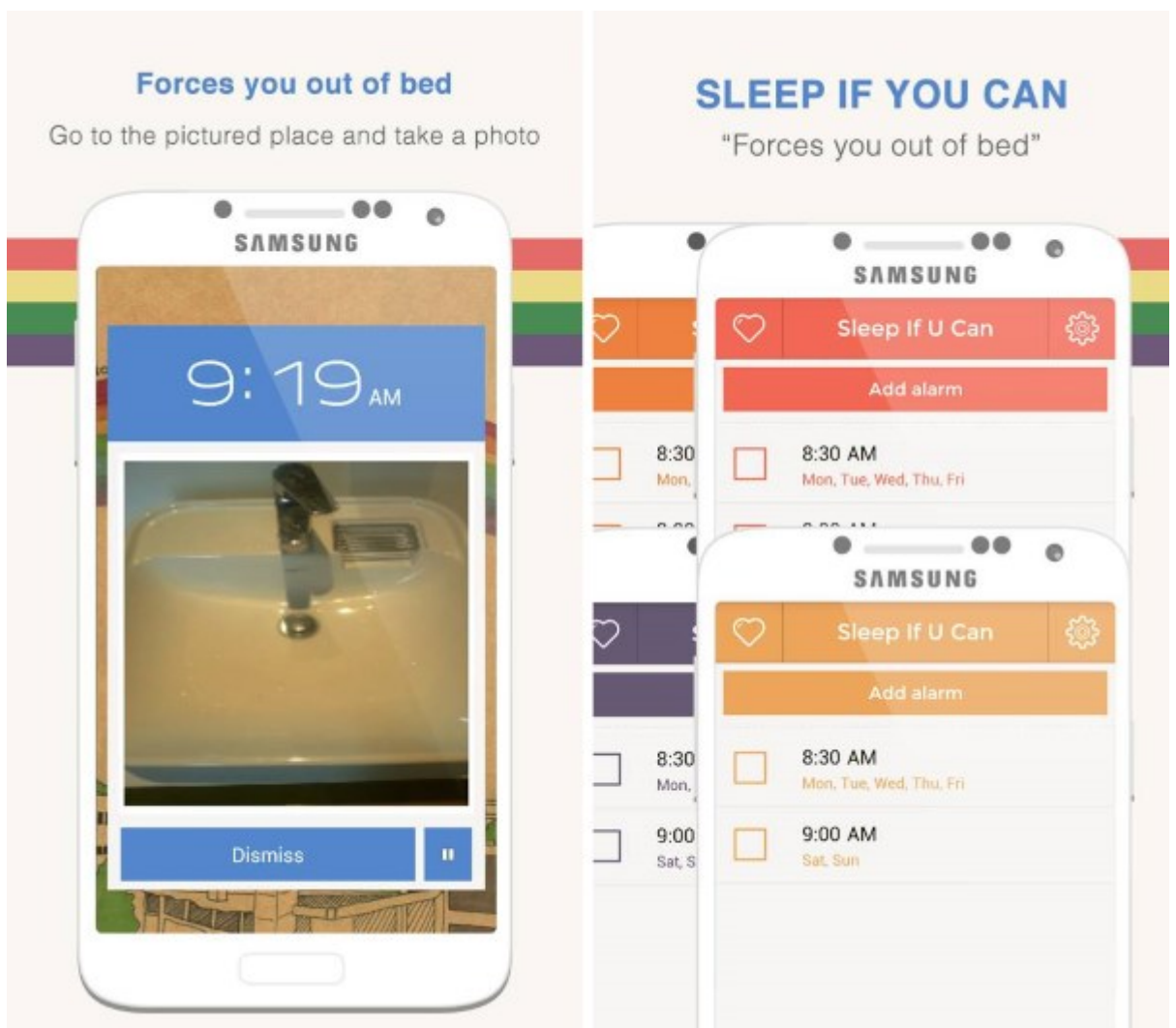
- HabitClock
- قیمت: رایگان
- سازنده: لایف ستر

- سیستم عامل: iOS
- حجم: ۳۰.۲ مگابایت

دانلود



Alarmy



این اپلیکیشن با یک روش آزاردهنده ولی مفید مانع خوابیدن شما می شود! روش کار کردن آن بدین صورت است که در قدم اول شما یک عکس از شیء یا محلی دور از تختخواب خود (مانند سینک حمام، درب اصلی خانه و غیره) به اپلیکیشن معرفی می کنید. نکته آزاردهنده این اپلیکیشن در قدم دوم قرار دارد: شرط خاموش شدن صدای زنگ آن رفتن به همان مکان و عکس گرفتن از

همان شئی است و در غیر این صورت به هیچ عنوان (به جز باتری کشیدن!) از شر صدای زنگ خلاص نمی شوید.



Alamy - Sleep If U Can ▪

▪ قیمت: رایگان

▪ سازنده: دیلایت روم

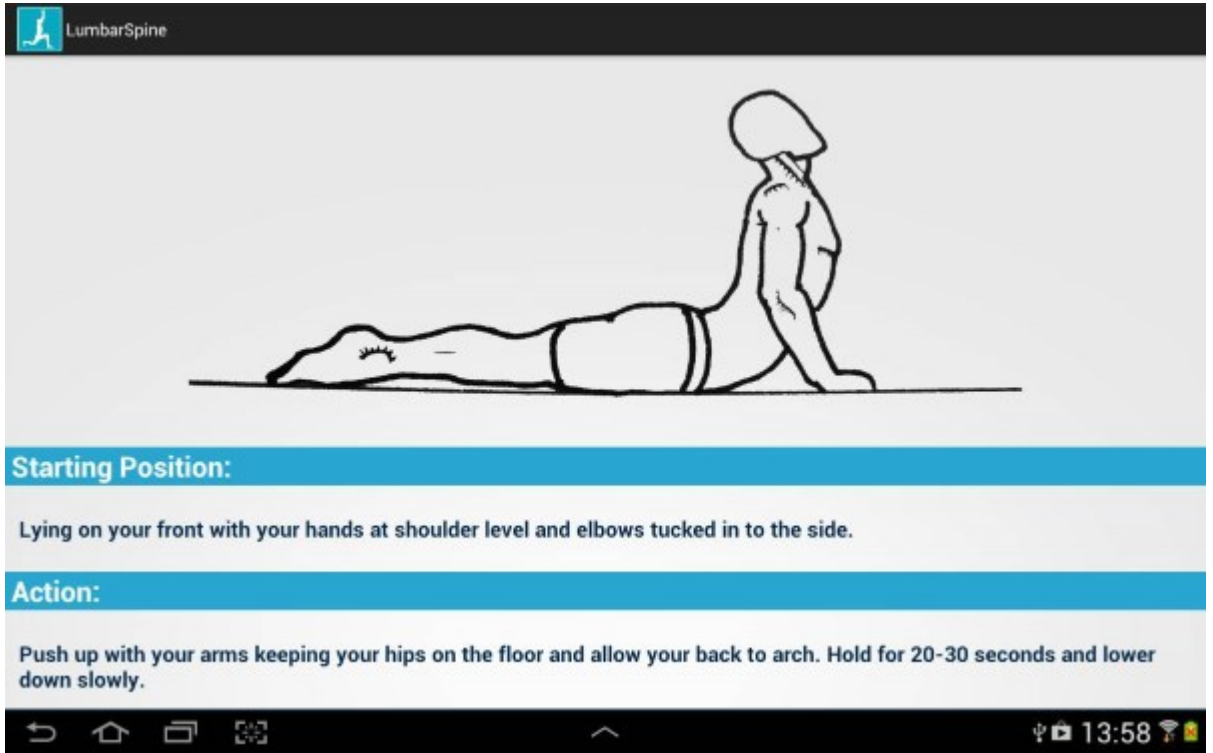
▪ سیستم عامل: اندروید

▪ حجم: ۶.۹ مگابایت

دانلود



Simple Stretching Exercises



این اپلیکیشن در فضایی بسیار ساده تمریناتی را برای یک نرمش صبحگاهی ملایم برای شما آماده کرده و با انجام دادن آنها یک صبح دلنشین و با انرژی را آغاز خواهید کرد.

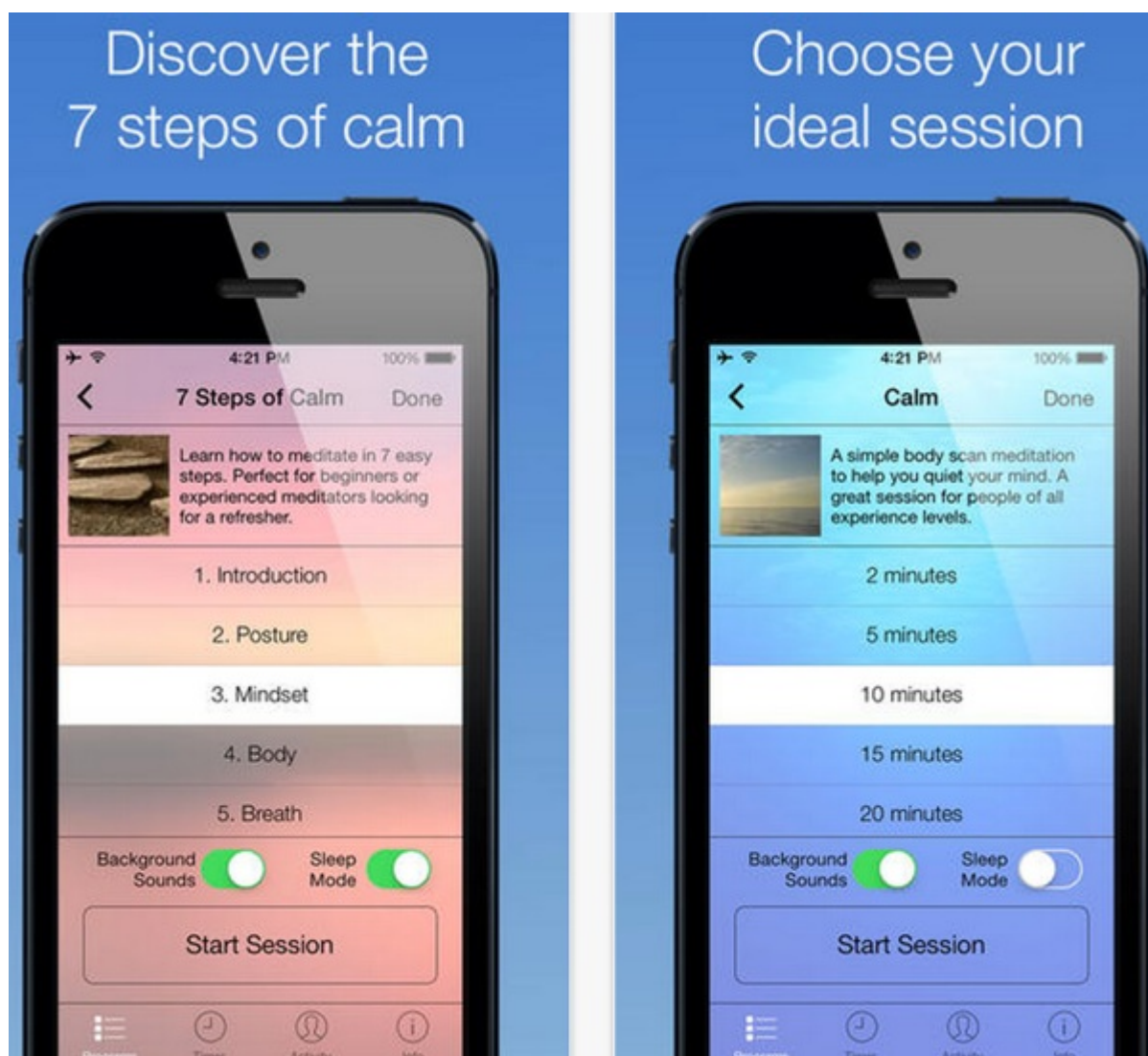


Simple Stretching Exercises ▪

- **قیمت:** رایگان
- **سازنده:** بایت مانکی
- **سیستم عامل:** اندروید
- **حجم:** ۲.۱ مگابایت



Calm



پیش از این هم در مطلب ["شش اپلیکیشن برتر برای انجام مدیتیشن و رسیدن به آرامش روان"](#) به این اپلیکیشن پرداخته بودیم. Calm به وسیله فضای خاص و استفاده از موسیقی ها و صداهای طبیعت به شما آرامش تزریق می کند. با انجام مدیتیشن صبحگاهی با این اپلیکیشن از کسالت صبح گاهی فرار کنید.

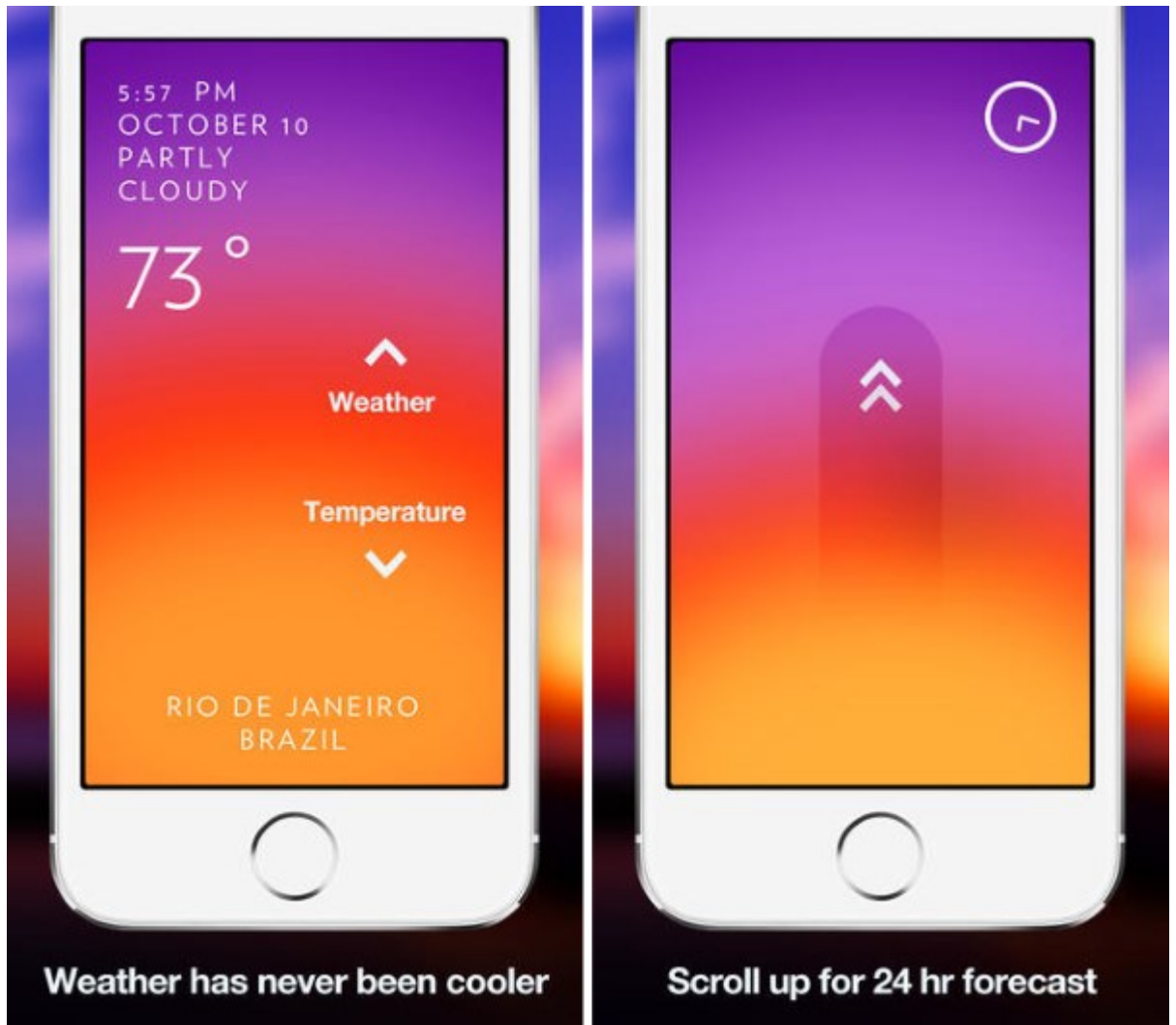


- Calm
- قیمت: رایگان (جهت تست)
- سازنده: کالم دات کام
- سیستم عامل: iOS
- حجم: ۴۶.۷ مگابایت

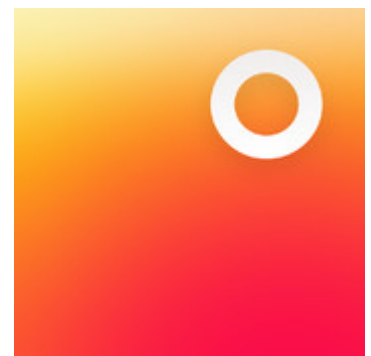
دانلود



Solar



قبل از اینکه بخوابید، با این اپلیکیشن در یک محیط زیبا و بدون تبلیغات، آب و هوای روز بعد را ببینید. با سواپ در جهات مختلف از وضعیت آب و هوا و دمای روز بعد و هفته جاری و شهرهای دیگر آگاه می شوید. بدون هیچ توضیح اضافه ای این اپلیکیشن فقط در رابطه با آب و هوا است. به هر حال دانستن وضعیت آب و هوای روز بعد در بیدار شدن صبحگاهی شما تاثیرگذار است. پس چه بهتر در یک اپلیکیشن زیبا آن را ببینید.



- Solar
- قیمت: رایگان (برای مدت محدود)

- سازنده: هولر
- سیستم عامل: اندروید و iOS
- حجم: ۳ / ۲ مگابایت

دانلود



[دیجیاتو](#)