

Nota: este contenido puede ser adaptado de acuerdo con las necesidades de difusión y disponibilidad de productos de cada país.

¿Por qué no logras cumplir tus propósitos de Año Nuevo, y cómo un smartwatch podría ayudarte a lograrlo?

- Según diversos expertos, menos del 10% de las personas que se propone bajar de peso en Año Nuevo lo cumple.
- Muchos de los problemas para cumplir con los propósitos es que no hay hábitos ni planes de acción para cumplirlos, pero un smartwatch de Huawei puede ayudarte con eso.



Estamos muy cerca de terminar el 2025, y con él vienen las metas para 2026 que usualmente nos ponemos como propósitos de Año Nuevo, entre los que se encuentran: bajar de peso, estresarse menos, ser más feliz, cuidar la salud, hacer dieta, etc. Aunque, por mucha motivación que haya a inicios de año, es normal que con el paso de los días y semanas se vayan abandonando los objetivos, y esto no es culpa 100% tuya, pues la propia ciencia considera que es muy factible abandonar los propósitos de Año Nuevo por dos simples razones: no hay un plan de acción y tampoco hay un hábito que nos ayude a cumplirlos.

Según un [estudio de la Universidad de Scranton](#) en Pensilvania, el 73% de la gente sólo mantiene sus propósitos de Año Nuevo durante la primera semana; después de un mes el porcentaje baja al 64; tres meses después la cifra es del 50%; al medio año el 46% de estas personas mantiene sus objetivos, pero para final del año sólo el 19% logra su cometido. Por otro lado, expertos también estiman que en lo que respecta al propósito de bajar de peso, poco más del 5% logra mantener este objetivo por todo un año.

Por fortuna, todo esto puede cambiar con ayuda de un smartwatch, y, de hecho, Huawei tiene una tecnología en sus smartwatches capaz de ayudarte a cumplir con tus propósitos de Año Nuevo, sobre todo si se trata de bajar o mantener un peso específico y cuidar tu salud.

Mantente en forma: una app con un plan para cumplir tus propósitos de peso

Mantente en forma ofrece una **gestión completa de calorías y seguimiento científico del peso**, que combina de manera inteligente la ingesta y quema de calorías por día. Lo mejor de todo esto es que **Mantente en forma es una aplicación, no un servicio de suscripción**, por lo que puedes aprovechar varias de sus tecnologías sin pagar nada.

La app ofrece funciones como el conteo de calorías, el control del déficit calórico y planes de aumento o pérdida de peso. De hecho, el smartwatch ayuda a monitorear tu ingesta calórica teniendo en cuenta tu actividad física, haciendo que sea más fácil cumplir tus objetivos de peso mediante el fomento de un equilibrio entre una alimentación sana y un ejercicio adecuado. También incluye una alerta de calorías para mantenerte en la senda de tus objetivos calóricos, mostrando tu ingesta actual de calorías frente a tu objetivo fijado.

También es capaz de recomendarte de manera inteligente ciertos ejercicios de acuerdo con la ingesta calórica del día, para cumplir tus objetivos de peso en el tiempo estimado.

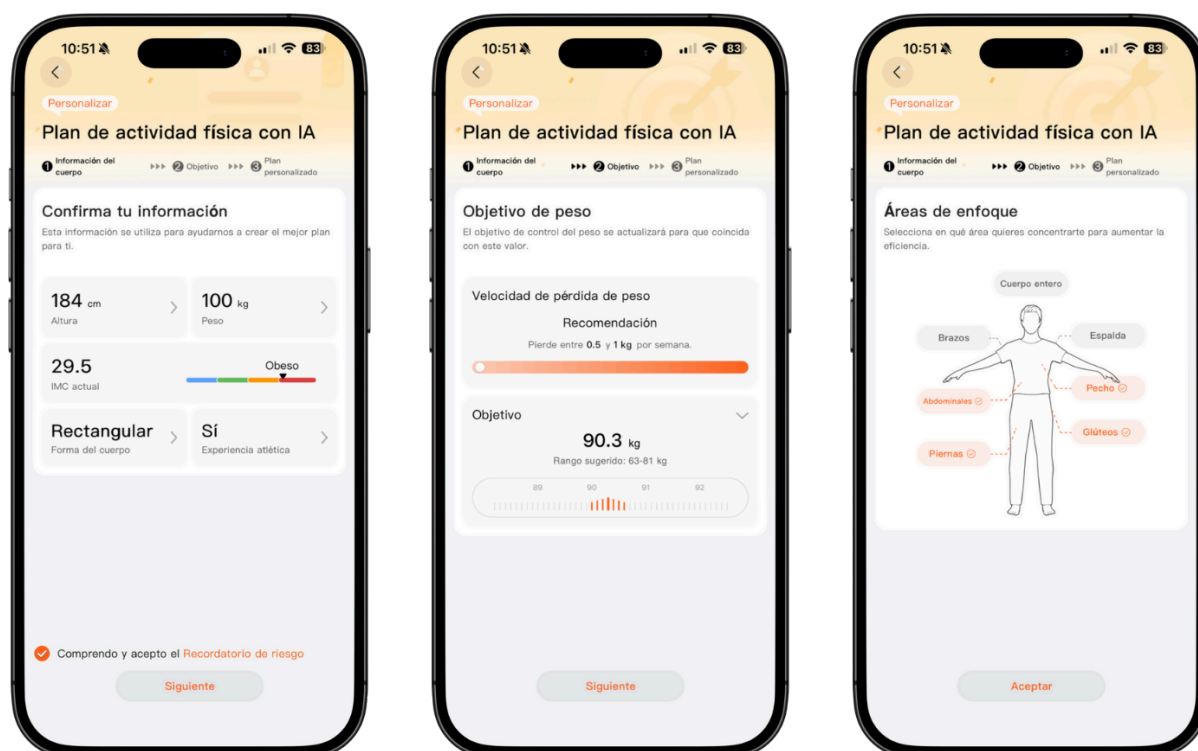


HUAWEI Health+ : el aliado perfecto para tonificar el cuerpo y contribuir con tu propósito de peso

Además, **HUAWEI Health+** es una suscripción disponible en la app de **HUAWEI Health**, la cual ofrece entrenamientos basados en la ciencia, herramientas para mejorar la calidad del sueño, plan de quema de calorías con IA, ejercicios de calma y relajación, y está disponible tanto para usuarios de iPhone como de Android y Huawei.

La plataforma cuenta con cientos de entrenamientos divididos en varios niveles, por lo que, si apenas comenzarás a hacer entrenamientos en 2026, no tendrás que preocuparte por el esfuerzo y podrás comenzar con ejercicios con lapsos de tiempo más cortos y menos intensos.

Pero, sin duda alguna, la función más importante de **HUAWEI Health+** es el plan Fit, el cual genera soluciones personalizadas para ayudarte a mantenerte en forma, ayudándote a alcanzar tus objetivos más rápidamente.



Con ayuda de la IA, se generan planes de entrenamiento personalizados en tiempo real basados en tus objetivos fitness y la intensidad de ejercicio preferida, además predice el progreso y proporciona un feedback semanal para que entiendas mejor cómo lo estás haciendo. Asimismo, este beneficio te ofrece recetas de comida bajas en calorías, porque una parte importante para lograr el peso ideal no sólo es el entrenamiento, sino también la alimentación.

Cumple tus propósitos de salud en 2026 con ayuda de un HUAWEI WATCH

Aprovecha las promociones por la temporada de fiestas en la HUAWEI Experience Store y HUAWEI Online Store, y adquiere un **HUAWEI WATCH GT 6 Series** o **HUAWEI WATCH Ultimate 2** para aprovechar 1 mes gratis de HUAWEI Health+ y cumple con tus propósitos de salud y peso para este 2026.