# #YOMEQUEDOENCASA

Grupo DC

## En la misma dirección

Debemos quedarnos en casa para superar este momento complicado cuanto antes.

### Adapta tus hábitos

#### Una rutina variada hará más fácil la situación

Síguenos

Para mantenernos en plenas condiciones conviene que nos marquemos unos objetivos: hacer trabajo físico, no olvidar seguir una rutina más o menos diaria, cuidar la alimentación, mantener un buen equilibrio entre trabajo, entrenamiento y descanso. Tan importante es mantener la actividad física y laboral como despejar la mente, máxime cuando se va a estar en casa durante varios días.

Por ello, queremos recopilar nuestras recomendaciones para hacer más fácil esta situación en un documento que actualizaremos cada día con contenidos nuevos y compartiremos en nuestras redes sociales.

# Mantente en forma

¡TÚ PUEDES!

GRUPO D.C.

## Apps gratuitas

### HOME WORKOUT

*Android*

*IOS*

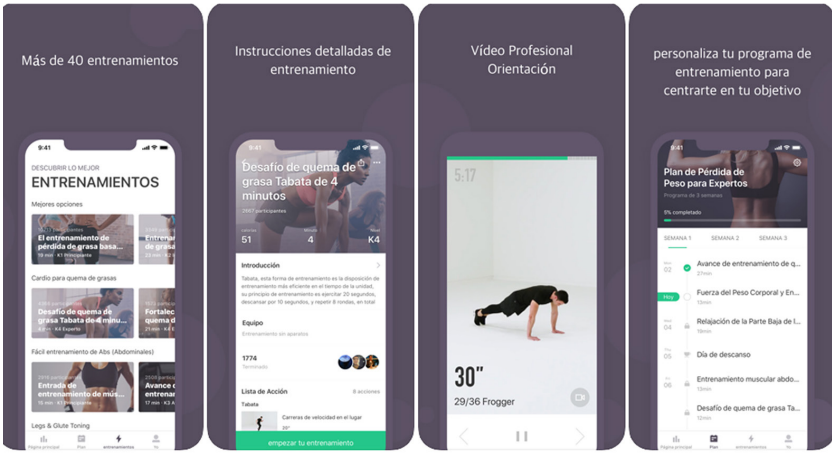
Ejercicios en casa te proporciona rutinas de ejercicios para todos los grupos de músculos principales. Con solo unos minutos al día, podrás aumentar tus músculos y mantenerte en forma desde casa sin tener que ir al gimnasio. No necesitas equipo ni entrenador, todos los ejercicios se pueden hacer únicamente con tu peso corporal.

### KEEP

*Android*

*IOS*

Ponte más fuerte, más esbelto y más saludable con Keep, tu entrenador personal. Mantente saludable con diferentes niveles de entrenamientos. Sigue tutoriales en vídeo con profesionales reales en persona, ¡sé testigo de los cambios en tu cuerpo y comparte tus logros con el mundo! Conviértete en una versión mejorada de ti mismo.

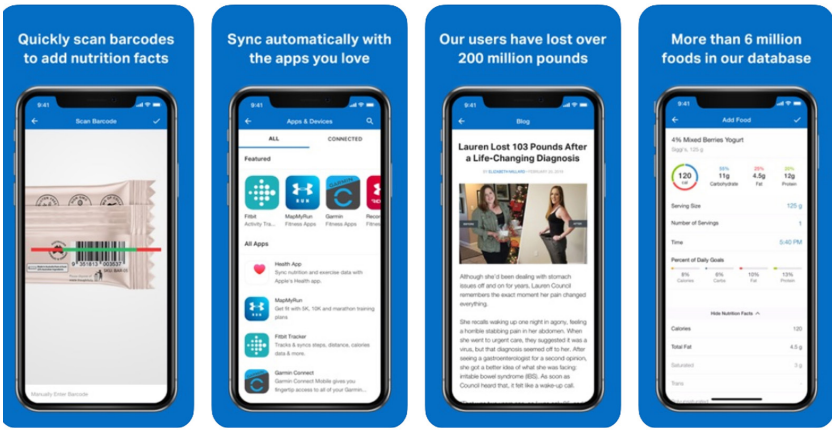



### MYFITNESSPAL

*Android*

*IOS*

Pierde peso con MyFitnessPal, el contador de calorías más rápido y fácil de usar. Cuenta con la base de datos de alimentos más grande de todos los contadores de calorías para Android (más de 6 000 000 de alimentos) y es facil y rápido de usar. ¡Te ayudaremos a que te saques de encima esos kilos de más!



# Estamos contigo

SAL DE CASA COMO NUEV@

GRUPO D.C.

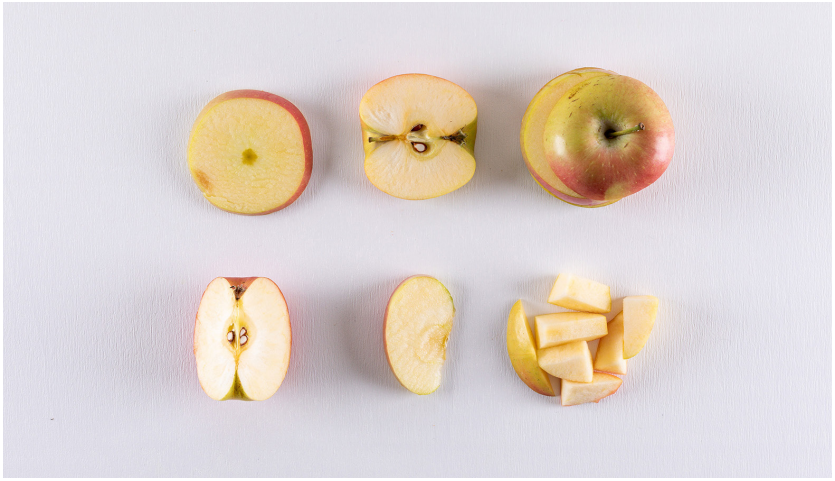
## Consejos saludables

### RUTINA ADECUADA

Los hábitos y las rutinas aportan un mecanismo muy importante de constancia y regularidad y, por eso, ahora más que nunca, es importante automatizar las obligaciones del día a día y alternarlas con actividades cotidianas y de relajación que liberen la mente de preocupaciones innecesarias. Aún estando en casa, márcate un orden en los horarios de trabajo, aseo, ejercicio físico, tareas del hogar y ocio.

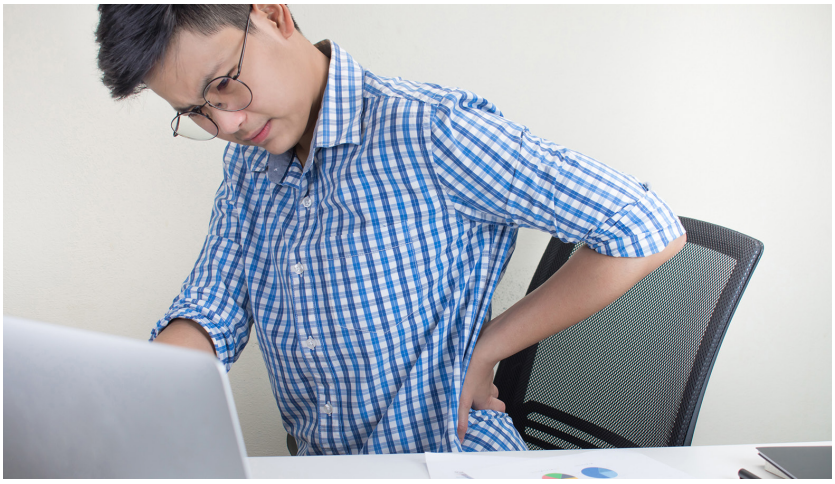
### 3 PIEZAS DE FRUTA

Tanto la fruta como la verdura son imprescindibles para mantener un dieta equilibrada. La fruta es muy rica en vitaminas y minerales y consumir suficiente variedad de vegetales nos garantiza el aporte de la mayor parte de estos nutrientes. Por eso, los expertos recomiendan, al menos, ingerir tres raciones diarias. En estos días de confinamiento no tienes excusa para hacer una pausa y visitar la nevera.



### POSTURA CORRECTA

Cambiar de espacio de trabajo puede acarrear problemas de espalda derivados de una mala postura. Procura mantenerla apoyada en el respaldo, mantener en lo posible los hombros relajados, colocando los antebrazos sobre la mesa o las manos sobre el regazo, la cabeza, recta y la zona cervical alineada con el resto de la columna.



# Hogar bajo control

Mantén el orden en tu casa

GRUPO D.C.

## Rutinas sostenibles

### VENTILAR

Abrir las ventanas para airear nuestra casa es un hábito muy positivo para mantener una buena salud. El aire de los espacios debe renovarse para que continúe siendo respirable y beneficioso para el organismo.

Aprovecha para hacerlo el momento en que incida más el sol en tu fachada. Con unos 10 minutos diarios bastará para renovar el aire de una estancia.

### VOLUMEN MODERADO

En esta época vamos a pasar más tiempo en casa y conviene moderar el uso de aparatos que provoquen excesivo ruido y el volumen de equipos audiovisuales. Nuestros vecinos lo agradecerán pero también lo hará nuestra salud y nuestro nivel de estres al final del día.

### LUZ NATURAL

Uno de los aspectos más importantes a tener en cuenta a la hora de pasar largos periodos de tiempo en casa es marcarse una rutina que optimice al máximo el aprovechamiento de la luz natural. Una buena iluminación natural evita el estrés, mejora la salud visual, el sistema inmune, el rendimiento cognitivo, la presión arterial o la calidad del sueño, además de provocar un gran ahorro energético.

# Comer es importante

EQUILIBRA TU DIETA

GRUPO D.C.

## Alimentos que refuerzan el sistema inmunológico:

A la hora de hacer la compra es importante tener en cuenta la duración de los productos, pero también su valor nutricional.

Está claro que una buena alimentación es fundamental para mantenerse sano y fuerte y existen alimentos beneficiosos para reforzar el sistema inmunológico.

Es tan importante lo que se hace bien como lo que se debe dejar de hacer mal.

Está bien aumentar el consumo de vegetales y de frutas, así como de cereales integrales, legumbres, grasas saludables, alimentos probióticos y proteínas magras, pero, para que sea efectivo, debe ir acompañado de la reducción o eliminación de los productos que no solo no cuidan la salud, sino que además agreden el sistema cardiovascular como los ultraprocesados, los azúcares añadidos, los productos con grasas saturadas o los alimentos con exceso de sal.

### PREPARA TU CUERPO

*Más información*

Además de tomar las medidas de higiene oportunas, la única prevención que hay es mantenerse fuerte a base de una alimentación sana, la revista InStyke ha buscado alimentos que fortalezcan nuestro sistema inmunológico.

### AYUDA A TU SISTEMA INMUNOLÓGICO

*Más información*

La alimentación puede ser nuestra mejor aliada para fortalecer nuestras defensas. Nunca está de más ayudar a nuestro sistema inmunitario a defenderse frente a los agentes externos que puedan debilitarlo.

# ¿Aceptas el reto?

Tienes un Challenge

GRUPO D.C.

## Desafíos virales

### 10 TOQUES

El '10 Toques Challenge' se ha convertido en el reto más viral durante el Estado de alarma. Consiste en dar una decena de toques con el pie al papel higiénico como si fuera una pelota. ¿Lo conseguirás? Compártelo en tus redes sociales con el hashtag #10ToquesChallenge

### BAILE EN PAREJA

Si quieres ponerte una meta un poco más elaborada y en pareja, el baile que el jugador del Betis, Marc Batra, y su pareja han vuelto a hacer viral es tu mejor opción. Busca el hashtag #FootShake y atrévete a probarlo en tus redes sociales.

### LA ESCOBA

En estos días de confinamiento, solo necesitas una escoba para realizar otro reto que se ha hecho viral. Puedes hacer contorsiones para pasar el palo por encima de tu cabeza o colocarlo por la espalda sin soltarlo o también puedes intentar colocarla de pie en el centro de una habitación sin ningún punto de sujeción. ¿Crees que es fácil? ¡Inténtalo!

# El arte sin salir de casa

LOS MEJORES MUSEOS

GRUPO D.C.

## Visitas virtuales

### PINACOTECA DI BRERA

*Visítala*

La Pinacoteca di Brera está considerada como una de las mejores colecciones de arte de toda Italia. Alberga obras de grandes artistas como Rafael y Caravaggio.

### MUSEO DEL PRADO

*Visítalo*

En el Prado están cuadros que han determinado la historia de la pintura y han catapultado a sus autores a los libros de arte. La colección del Museo del Prado de Madrid se basa principalmente en pinturas de los siglos XVI al XIX. Cuenta con obras maestras de pintores de la talla de Velázquez, El Greco, Rubens, El Bosco o Goya.

### BRITISH MUSEUM

*Visítalo*

El Museo Británico de Londres es, además de uno de los museos más antiguos del mundo, una de las colecciones de antigüedades más grandes y famosas que existen.

# Nuevas habilidades

APRENDER ALGO NUEVO ES SENCILLO

GRUPO D.C.

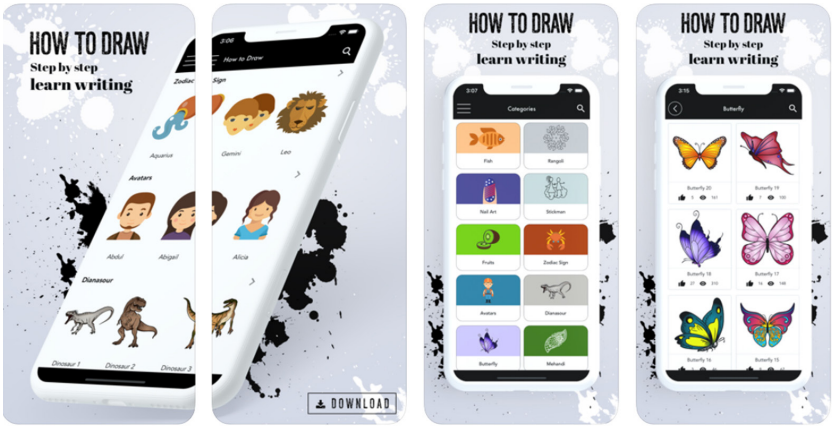
## Apps gratuitas

### HOW TO DRAW

*Android*

*IOS*

Cualquiera pruede aprender a dibujar. Niños y mayores podrán untilizar esta App que muestra el dibujo paso a paso para una imagen específica. No necesitas ninguna habilidad especial; es autodidacta.




### DUOLINGO

*Android*

*IOS*

Si quieres aprender inglés, francés, italiano, alemán o portugués de una forma que sea gratis, divertida y rápida, no existe mejor opción que Duolingo.

### YOUSICIAN

*Android*

*IOS*

Yousician es tu profesor de música personal para la era digital. Aprende a tu propio ritmo, cuando y donde quieras. La aplicación te escucha tocar y te ofrece comentarios instantáneos sobre tu precisión y coordinación.

# Para los más pequeños

Aprender y divertirse es posible

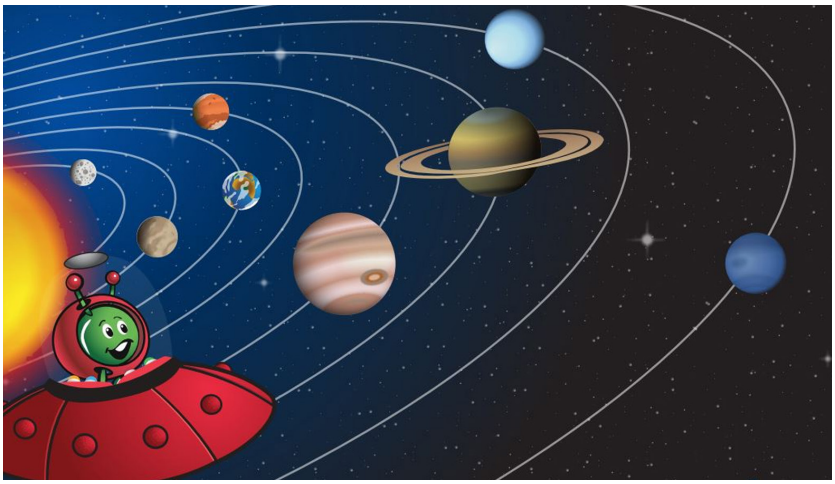
GRUPO D.C.

## Sitios educativos

### ESA KIDS

*Explora el espacio*

Web de la Agencia Espacial Europea orientada a escolares. Información, presentaciones animadas, actividades y juegos relacionados con el estudio del espacio, el universo, el sistema solar y la tecnología aeroespacial. Disponible en 6 idiomas.



### BRAIN POP

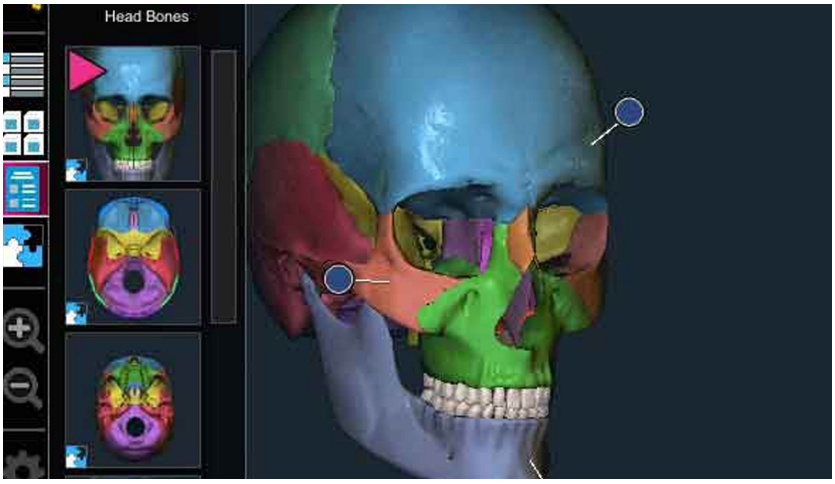
*Aprende*

Grupo de sitios web educativos con más de 1000 vídeos educativos cortos, junto con cuestionarios y materiales relacionados, que cubren temas de ciencias, estudios sociales, inglés, matemáticas, ingeniería y tecnología, salud y artes y música.

### ANATOMY LEARNING

*Conoce el cuerpo humano*

Una aplicación sobe la anatomía humana en 3D te ayudará a conocer el cuerpo humano desde tu móvil o tu ordenador como nunca lo has hecho.



# Mantén el contacto

NO TE OLVIDES DE LOS DEMÁS

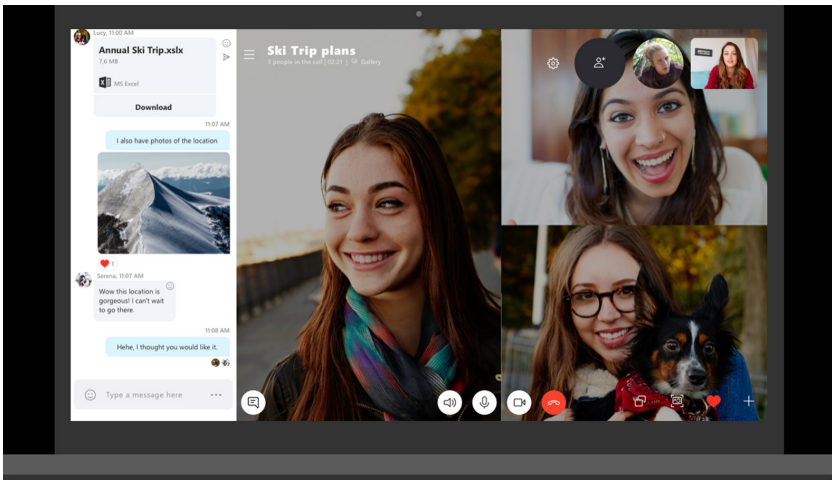
GRUPO D.C.

## Herramientas de Comunicación

### SKYPE

*Siempre conectados*

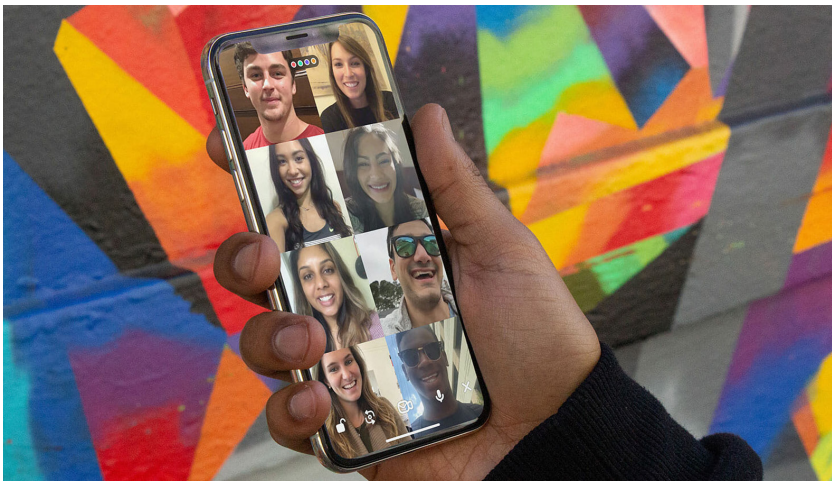
Skype es el sistema de comunicaciones de texto, voz y vídeo por Internet (VoIP) por excelencia para cualquier dispositivo. Ideal para mantener el contacto con quienes están lejos de una forma sencilla y gratuita.




### HOUSEPARTY

*Conéctate y juega*

Puedes hablar con tus contactos y permite jugar en línea a un montón de pasatiempos. Es divertida y permite aumentar el radio de interacciones sociales, pues los amigos pueden invitar a unirse a otros amigos, que igual no pertenecen al mismo grupo, a la conversación.



### ZOOM

*Reuniones por vídeo*

Zoom fue creado para facilitar reuniones de equipos de grandes empresas que trabajan en remoto (permite hasta 100 conexiones simultáneas) pero se ha convertido en una de las aplicaciones favoritas para realizar llamadas de video en grupo.

# Tu banda sonora

PON RITMO A TU DÍA A DÍA

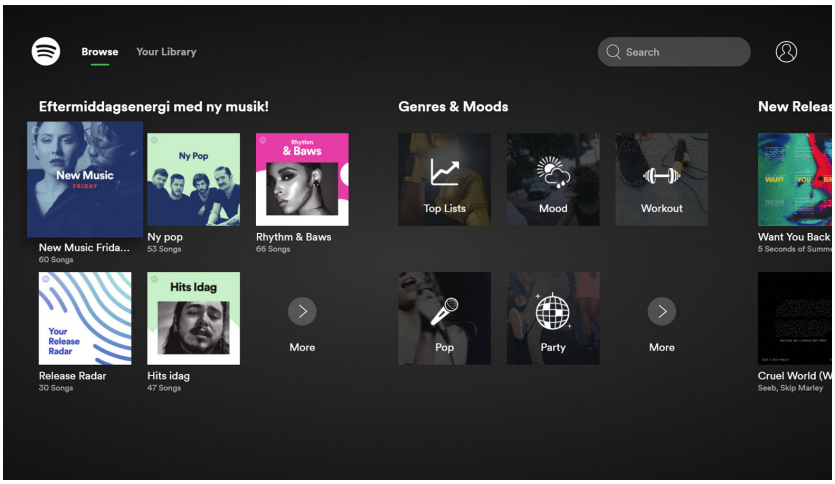
GRUPO D.C.

## Plataformas musicales en streaming

### SPOTIFY

*Escúchala*

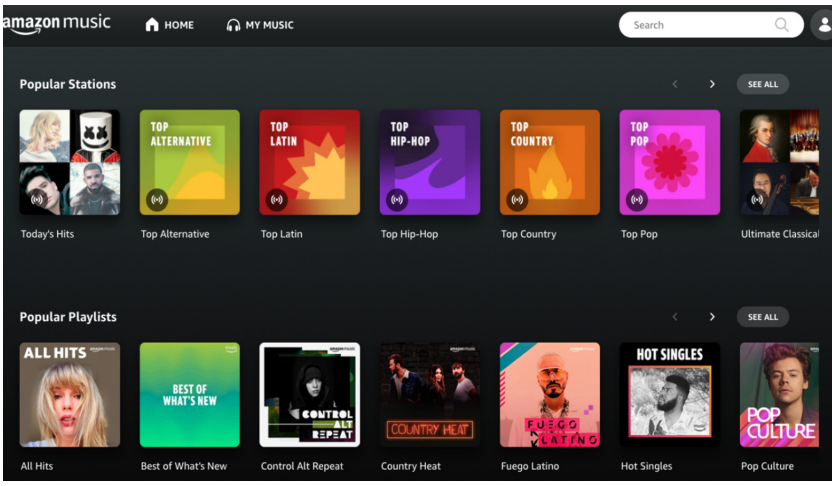
Con Spotify, tienes la llave a todo un mundo de música y podcasts. Puedes escuchar a artistas y álbumes o crear tus propias playlists con tus canciones favoritas. ¿Te apetece descubrir música? Elige una playlist ya creada que encaje con tu estado de ánimo o ve a por las recomendaciones personalizadas.




### AMAZON MUSIC

*Escúchala*

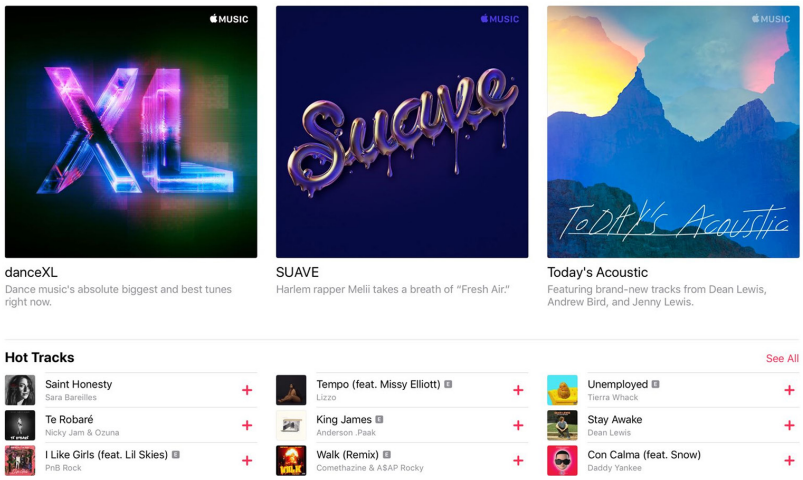
Disfruta de una selección de los artistas más importantes y de miles de emisoras gratuitas.




### APPLE MUSIC

*Escúchala*

Apple Music ofrece acceso ilimitado a millones de canciones y a toda tu biblioteca de Apple Music en tu dispositivo Android, iPhone, iPad, Mac o PC.



# Lectura

DEJA VOLAR TU IMAGINACIÓN

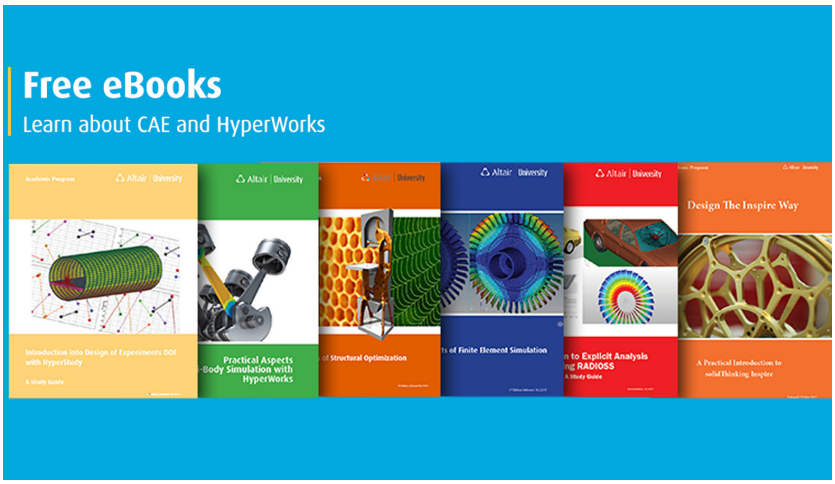
GRUPO D.C.

## Plataformas de libros electrónicos

### FREE-EBOOKS

[Miles de eBooks gratis]

Con Free eBooks podrás descargar hasta 5 libros gratis cada mes, todos los meses. Está especializada en autores nuevos e independientes. Su objetivo es que el lector descubra a futuros talentos.




### ACADEMONS

*Aprende jugando*

Academons está pensada para cualquier alumno de 3°, 4°, 5° o 6° de Primaria. Dentro de cada curso, podrán acceder a distintas misiones temáticas con juegos creados por expertos en educación.

### KINDLE

*Leer es sencillo*

Kindle permite a sus usuarios leer libros Kindle en una interfaz sencilla y fácil de usar. En ella tendrás acceso a más de 1400 ebooks gratis y mucho más contenido de pago.

# Ocio en tu pantalla

PELÍCULAS, SERIES, DEPORTE...

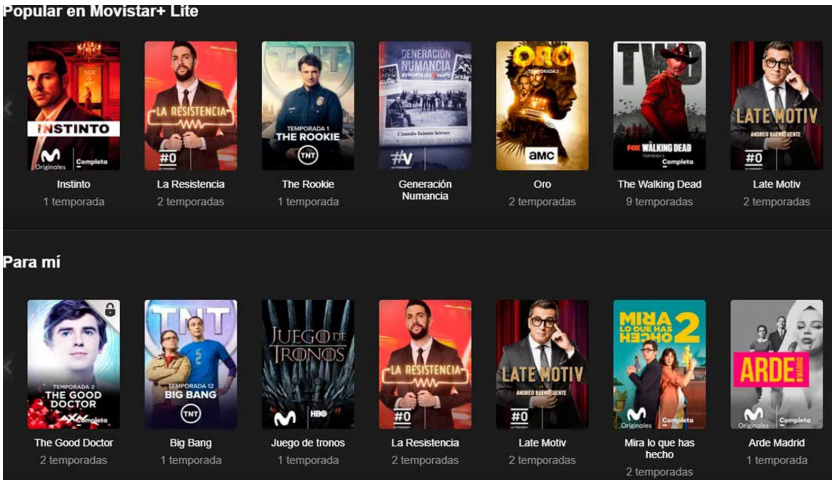
GRUPO D.C.

## Plataformas multimedia

### MOVISTAR + LITE

*Disfruta de un mes gratis*

Movistar ofrece de manera gratuita durante un mes su oferta de entretenimiento audiovisual de entretenimiento reforzada con contenidos infantiles y eventos deportivos a través de la aplicación Movistar + Lite.




### VODAFONE TV

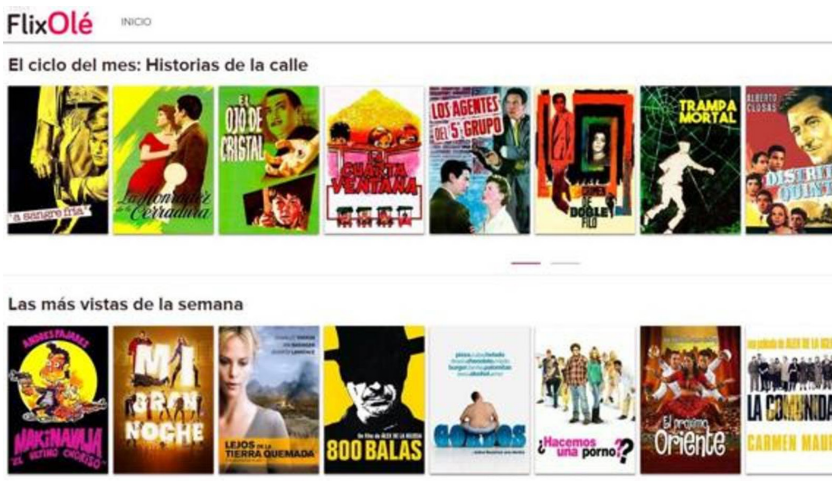
*Más contenido para niñ@s*

Si ya eres cliente de la plataforma audiovisual de Vodafone, ahora tienes el Pack Peques de regalo durante un mes.

### FLIXOLÉ

*Cine español*

FlixOlé es la mayor plataforma audiovisual dedicada al cine español. Cuenta con un catálogo de más de 3000 películas y series en castellano de todos los tiempos. Ofrece gratis sus contenidos registrándose con el código: YOMEQUEDO.



# Para no quitarse los auriculares

RADIO PARA TODOS EN CUALQUIER MOMENTO

GRUPO D.C.

## Podcasts variados

### THE DAILY

*Visítalo*

El New York Times esconde una gran joya entre sus podcasts: The Daily, con sus magníficas grabaciones de unos 20 minutos en donde aborda una noticia de actualidad desde el punto de vista de expertos analistas.

### EL PODCAST DE CRISTINA MITRE

*Visítalo*

La asturiana Cristina Mitre publica un programa semanal con una entrevista a un experto del mundo de la cosmética, la nutrición, el fitness y el bienestar.

### VIDA COTIDIANA: MI PATIO DE VECINAS

*Visítalo*

La Forte es una comunicadora y periodista que semanalmente invita a su programa a un personaje de actualidad para hablar de sus dramas más absurdos y de la vida cotidiana que se nos hace bola.

# Tecnología para tus podcasts

TUS TEMAS DE ACTUALIDAD CON LAS MEJORES APPS

GRUPO D.C.

## Las mejores aplicaciones para escuchar podcasts

### APPLE PODCASTS

*iOS*

Se pueden escuchar en el iPhone, iPad, iPod touch, ordenador o Apple TV y, con iCloud, se sincronizan todos los dispositivos. Contiene 550.000 podcasts con 18,5 millones de episodios.

### GOOGLE PODCASTS

*Android*

Lo que escuchemos se sincroniza en todos los dispositivos en los que tengamos cuenta con Gmail. Tiene una bibilioteca de más de dos millones de podcasts y sugiere episodios relacionados con aquellos temas que hayas escuchado anteriormente.

### IVOOX

*iOS*, *Android*

Presume de tener la mayor biblioteca de sonido en castellano. Ordena los programas por categorías y subcategorías y propone nuevos podcasts en función de lo que hayamos escuchado.

# Mens Sana in Corpore Sano

GESTIONA TUS EMOCIONES

GRUPO D.C.

## Herramientas para mantener tu salud emocional

### SIENTE

La app más conocida entre los hispanoparlantes. El contenido consta de un programa personalizado que está basado en los resultados obtenidos en un test de bienestar, y los beneficios obtenidos con las suscripciones se destinan a otros proyectos sin ánimo de lucro.
Disponible en: iTunes y Android
Precio: ofrece 7 sesiones gratis; suscripción mensual por 4,99 €.

### INSIGHT TIMER

Dispone de 15.000 meditaciones guiadas gratis, y funciona a modo de gran red social. Los contenidos están distribuidos en diferentes etiquetas (budismo, foco o motivación, conciencia, etc.) y su duración es variable.
Disponible en: iTunes (iPhone, iPad y Apple Watch) y Android
Precio: Gratuita.

### MINDFULNESS APP

Perfecta para recorrer un viaje hacia el bienestar y el equilibrio mental, con meditaciones guiadas y personalizadas, sesiones temporizadas, recordatorios de meditación y notificaciones para estar en el momento presente.
Dispone de una versión básica con200 meditaciones guiadas.
Disponible en: iTunes y Android
Pecio: gratuita en su versión básica.

# Quien tiene un libro tiene un tesoro

LECTURA PARA COMBATIR LA SOLEDAD

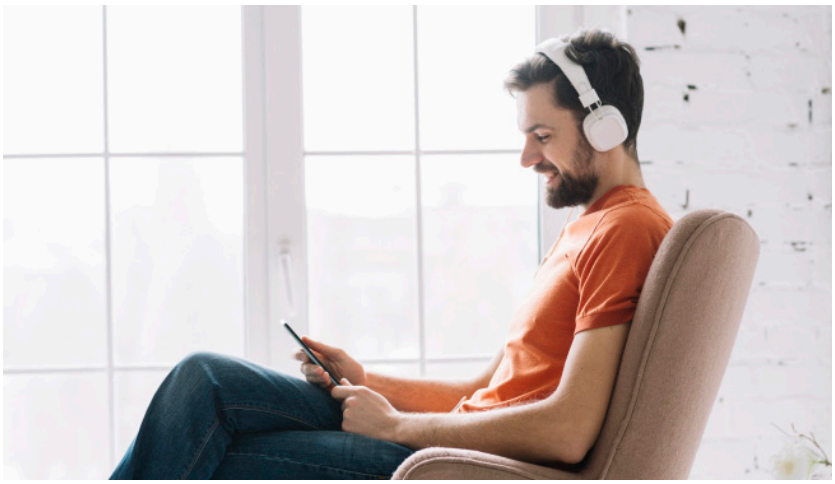
GRUPO D.C.

## Apps de lectura

### STORYTEL

*Visítalo*

Plataforma de entretenimiento de audiolibros, podcasts y libros electrónicos con más de 100 000 referencias. Permite escuchar/leer libros de forma ilimitada. Actualmente ofrece dos semanas de uso gratuito al crear una cuenta.



### EDITORIAL PLANETA

*Visítalo*

El Grupo Planeta ha puesto a nuestro alcance y de forma gratuita algunos de sus betsellers como 'La sombra del viento' de Carlos Ruiz Zafón o 'El código Da Vinci' de Dan Brown.

### EBIBLIO

*Visítalo*

Con más de 10.000 libros y 4.000 películas gratis, eBIBLIO es el paraíso de los cinéfilos y los grandes lectores. El archivo de las bibliotecas españolas al servicio de todos y sin necesidad de tener un carnet. Entre sus ofertas también encontrarás revistas y periódicos. Solo necesitas tener carné de la biblioteca.

# ¡Vamos al cine!

LO MEJOR DEL SÉPTIMO ARTE

GRUPO D.C.

## Plataformas cinéfilas

### EFILM

*Visítalo*

Esta plataforma, creada por el servicio público Infobibliotecas, ofrece un catálogo de series y películas muy interesante para combatir el aburrimiento. Para acceder a esta página debes tener el carnet de bibliotecas de tu Comunidad Autónoma. Disponible en: Asturias, Canarias, Cataluña, Euskadi, Madrid, Murcia, Navarra y Castilla y León.

### CORTOS DE METRAJE

*Visítalo*

Si lo que te apasionan son los cortometrajes, esta web ofrece un amplio catálogo con algunas de las mejores producciones.

### YOUTUBE

*Visítalo*

En Youtube encontrarás 100 títulos de diferentes géneros para ver de forma gratuita.

## Apps con obras variadas

### TEATROTECA

*Visítalo*

En esta iniciativa del Ministerio de Cultura encontrarás grabaciones de 1.500 representaciones teatrales, de lírica, danza o circo, que han subido a los escenarios españoles entre los años 70 y la temporada pasada.

### PHI BETA LAMBDA

*Visítalo*

El humorista Antonio Castelo ha impulsado este canal de Youtube con monólogos de algunas de las voces más corrosivas del stand up español, sin cortes ni revisiones como los que se producen en teatros o televisiones.

# Concédete un capricho

VISITAS VIRTUALES

GRUPO D.C.

## Exposiciones únicas sin salir de casa

### EMBÁRCATE EN EL TITANIC DESDE CASA

*Visítalo*

Visita desde casa la exposición Titanic The Reconstruction, por donde ya han pasado más de un millón de personas. Durante la cuarentena, la Fundación Titanic permite la visita virtual gratuita.

### GOOGLE ARTS & CULTURE

*Visítalo*

Google Arts recopila  imágenes en alta definición de grandes obras maestras, repartidas en museos de todo el mundo. A través de su página web se puede hacer un paseo por la ciudad de Pompeya, aprender sobre '10 cosas que no sabías sobre Hokusaio' hacer zoom y descubrir cada detalle de obras de los mejores pintores de la Historia.

# Serás el rey de la pista

RITMO Y EJERCICIO PARA TODA LA FAMILIA

GRUPO D.C.

## A bailar se ha dicho

### APRENDER A BAILAR HIP HOP

*Visítalo*

Aléjate del sofá y de la manta: el cuerpo necesita ritmo. Aquí encontrarás un vídeo con el que podrás aprender los pasos básicos del hip hop a la vez que haces deporte. En el mismo canal puedes aprender bailes latinos, caribeños o incluso al estilo Bollywood, entre otros. En inglés.

### 305 FITNESS

*Visítalo*

Clases de cardio de baile de todos los niveles muy similares a los entrenamiento aeróbicos de los 80. En inglés.

### QUÉDATE EN CASA

*Visítalo*

Coreografía con mucho ritmo para hacer en familia al son de la canción que más pega estos días.

# La banda sonora de nuestras vidas

MÚSICA PARA ALIMENTAR EL ALMA

GRUPO D.C.

## Eventos y apps musicales

### YO ME QUEDO EN CASA FESTIVAL

*Visítalo*

¿Te apetece un festival de música en tu casa? Si tú no puedes ir al concierto... la música llegará hasta ti. Apúntate al 'Yo me quedo en casa Festival', un multitudinario festival que aglutina a numerosos cantantes. Música para todas las edades y todos los gustos a través de las redes sociales.

# El Chef de la casa

APRENDE Y PERFECCIONA TUS TÉCNICAS CULINARIAS

GRUPO D.C.

## Citas con lo mejor de la gastronomía

### COCINA

*Visítalo*

Si eres un amante de la cocina y quieres aprovechar estos días para hacer algo diferente, tienes una cita con #YoMeQuedoEnCasaCocinando en donde chefs reconocidos nos dan master classes gratuitas para que aprendamos a cocinar como ellos.

### MIS COSILLAS DE COCINA

*Visítalo*

Blog de cocina referente para todo aficionado a la cocina con gran variedad de recetas o La razón es muy sencilla: cuenta con una gran variedad de recetas de todos los tipos bien organizadas en categorías y acompañadas con imágenes e instrucciones de calidad.

### CHOKOLAT PIMIENTA

*Visítalo*

Videoblog de cocina con estupendas recetas explicadas al detalle con vídeo tutoriales. Si, como le ocurre a su autora, la repostería es una de tus grandes pasiones, no esperes más para ser endulzar tus días con estilo.

# En clave de Sol

APRENDE A TOCAR UN INSTRUMENTO

GRUPO D.C.

## Aplicaciones para convertirse en todo un virtuoso

### YOUSICIAN

*iOS*, *Android*

Aplicación para aprender a tocar la guitarra, el piano, el bajo o el ukelele. Cuenta con más de 1500 ejercicios, diferentes pistas con lecciones musicales, tutoriales paso a paso y seguimiento de tu progreso. Además, podrás completar un desafío semanal y gracias al micrófono de tu dispositivo. Disponible tanto para iPhone como Android.

### REAL GUITAR

*iOS*, *Android*

Aplicación gratuita súper completa para aprender a tocar la guitarra, simulando el instrumento de forma muy realista en la pantalla de tu móvil. Perfecta para aprender tus primeros acordes.

### PIANIST HD

*iOS*, *Android*

Aplicación con un método de aprendizaje muy divertido, a través de juegos prácticos. Una de las más completas del mercado, avalada por más de 40 millones de descargas. Te permite ajustar la velocidad y el volumen en la reproducción del contenido, ofrece 128 instrumentos MIDI y aloja más de 50.000 pistas y canciones.

# Formación a golpe de clic

MEJORA TU CURRICULUM

GRUPO D.C.

## Apps de formación

### CURSOS DOMESTIKA

*Visítalo*

Si quieres perfeccionar tus conocimientos o adentrarte en el mundo de la ilustración, fotografía, vídeo, diseño, animación 3D o craft, este es tu sitio. El sitio perfecto para el mundo creativo.

### COURSERA

*Visítalo*

Plataforma de enseñanza donde podrás adquirir habilidades con los cursos, certificados y títulos online que ofrecen las universidades y empresas más importantes del mundo.

### GOOGLE ACTÍVATE

*Visítalo*

Programa con más de 30 cursos totalmente gratuitos para formarse desde casa. Los cursos versan sobre desarrollo profesional de negocios, marketing digital y nuevas tecnologías.

# Una libra de clavos y un formón

CONVIERTETE EN UN MANITAS

GRUPO D.C.

## Bricolaje y pequeños arreglos

### BRICOMANÍA

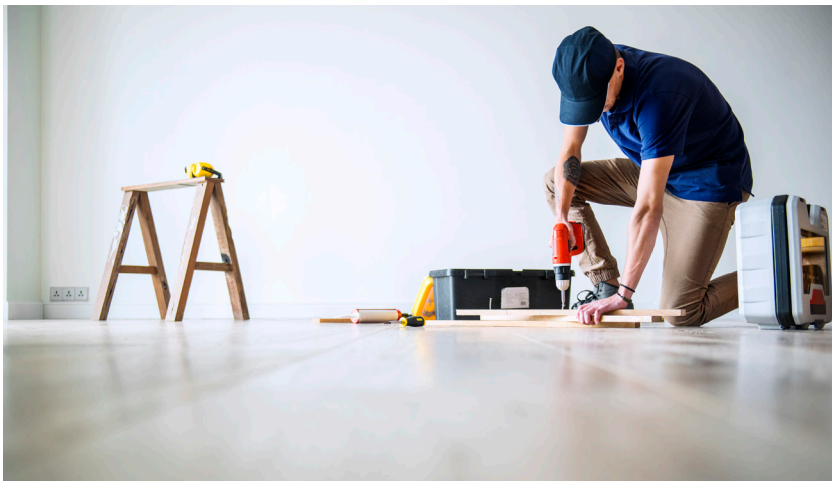
*Visítalo*

Ahora que estás en casa ponte manos a la obra y haz ese pequeño apaño para el que nunca tenías tiempo con los tutoriales del mítico Bricomanía.

### LEROY MERLIN

*Visítalo*

Explicaciones y video tutoriales muy sencillos donde aprender desde cómo arreglar una cisterna hasta cómo colgar los estores en la ventana de tu habitación.



### ENTRE MANAZAS Y MANITAS

*Visítalo*

Blog con explicaciones paso a paso sobre decoración, jardinería y bricolaje. Aprenderás desde cómo hacer un esqueje hasta cómo instalar un enchufe nuevo y trasladar la toma de antena de TV.

# El móvil pide ayuda a gritos

HAZ LIMPIEZA Y LIBERA MEMORIA

GRUPO D.C.

## Ordenar el móvil

¿Tienes capturas de pantalla, fotos del pasado, millones de memes sobre el coronavirus, apps que no utilizas y las notas en el móvil llenas de ideas desordenadas? ¡Es el momento de ponerte manos a la obra!

### APUS BOOSTER

*Android*

Aplicación sencilla con la que podrás limpiar más del 50% de memoria de tu dispositivo liberando espacio y eliminando archivos innecesarios.

### AVG CLEANER

*Android*

Esta app te ayudará a eliminar esas aplicaciones que consumen muchos datos. Incorpora un recordatorio para avisarte la próxima vez que necesites optimizar tu dispositivo nuevamente.

### ALL IN ONE TOOLBOX

*Android*

Perfecta para liberar espacio en la memoria de tu dispositivo y gestionar las apps que se inician con el arranque o funcionan en segundo plano.