



Så hjälper din mobil dig att sätta och hålla nyårslöften 2025 – *Från hälsosammare vanor till bättre ekonomi*

Varje år avger nästan en femtedel av svenskarna nyårslöften*. Med rätt appar, smarta påminnelser och en dos självdisciplin kan du ta dig an allt från att träna mer till att spara pengar – direkt i fickan. Tele2s mobilexpert Karolina Wittgren ger smarta tips.

Nyårslöften misslyckas ofta för att de känns överväldigande eller otydliga. Men med dagens mobilteknik kan vi bryta ner de stora målen till små, hanterbara steg.

- *Din mobil kan fungera som personlig coach, ekonomisk rådgivare och hälsokontrollant – allt i en och samma enhet. Det finns mycket att upptäcka direkt i mobilen. Den rymmer en hel del funktioner som kan hjälpa till att skapa goda vanor och rutiner, och du kan enkelt ladda ner appar som passar just dina behov. Vissa appar kan kosta, men många erbjuder kostnadsfria provperioder som gör det enkelt att testa sig fram, säger Karolina Wittgren, mobilexpert på Tele2.*

Kom i form – Din personliga tränare i fickan

Med appar för träning, kost och sömn blir det enklare att hålla hälsomålen. Populära appar som [Strava](#), [Nike Training Club](#) och [Headspace](#) erbjuder allt från träningspass till guidade meditationer. Många mobiler har dessutom inbyggda hälsospårningsfunktioner som mäter dina steg, kaloriförbränning och sömnvanor.

Få koll på ekonomin – Spara smartare med mobila verktyg

Att spara pengar är ett av de vanligaste nyårslöftena. Här kan mobilen vara din bästa vän. Med appar som [Nowo](#), [Dreams](#) och [Revolut](#) går det att skapa automatiska sparmål och se hur små förändringar i vardagen kan ge stora resultat.

Hitta balansen – Minska stress och förbättra ditt välmående

Mental hälsa och välmående har blivit ett allt viktigare fokus. Appar som [Headspace](#), [Calm](#) och olika andningsövningar kan hjälpa dig att minska stress och öka din mentala skärpa. Även funktionen 'Skärmtid' i många mobiltelefoner kan hjälpa dig att minska överdriven skärmanvändning och hitta en bättre balans i vardagen.

- *Med rätt appar kan du sätta påminnelser för träning, följa dina framsteg och bygga hållbara rutiner. Du kan också använda sparappar för att automatiskt lägga undan pengar och ta korta pauser med mindfulness-appar för att minska stress och hitta balans. Små digitala verktyg kan göra stor skillnad i vardagen, säger Karolina Wittgren.*

Nyårslöften som håller – tack vare teknikens kraft

Med 99 procent av svenskarna som mobilanvändare har nästan alla verktygen de behöver för att lyckas med sina nyårslöften – rakt i fickan. Genom att använda mobilen som en påminnelse, en tracker och en motivator kan 2025 bli året då fler löften faktiskt hålls.

- *Teknik handlar inte bara om prylar – det handlar om att skapa bättre vanor. Med lite hjälp från våra digitala assistenter kan vi alla bli den bästa versionen av oss själva, säger Karolina Wittgren på Tele2.*

Många appar erbjuder kostnadsfria provperioder, men se till att läsa villkoren noggrant och kontrollera om prenumerationen förnyas automatiskt. Håll koll på dina aktiva prenumerationer via appbutiken och avsluta tjänster du inte längre använder. Vissa appar är gratis att ladda ner men kan ha köp inuti appen för extra funktioner. Aktivera påminnelser om när provperioder löper ut för att undvika oväntade debiteringar. Använd budgetappar för att få en tydlig överblick över dina digitala prenumerationer och undvika onödiga kostnader.

*Enligt en [studie från Stockholms universitet](#).

För mer information, vänligen kontakta:

Jessica Hjalmered, Senior Communication Manager, Tele2, +46 (0)8 121 47 400 /
jessica.hjalmered@tele2.com

Följ Tele2 på vårt pressrum: www.tele2.com/sv/media

Om Tele2

Tele2 är ett ledande telekombolag med syfte att möjliggöra ett samhälle med obegränsade möjligheter. Genom våra nätverk och tjänster — som sträcker sig från bredband, datanät, mobil- och fast telefoni till TV, streaming och globala IoT-tjänster — är vi djupt sammankopplade med alla delar av dagens digitala livsstil. Genom att göra vår infrastruktur mer kraftfull, säker och hållbar möjliggör vi samma slags utveckling av samhället. Tele2 grundades 1993 och är noterat på Nasdaq Stockholm. Under 2023 omsatte bolaget 29 miljarder kronor, med en underliggande EBITDAaL på 10 miljarder kronor. För de senaste nyheterna och finansiella definitioner, vänligen se vår hemsida www.tele2.com.