

LA TUA ABITUDINE AL BENESSERE

Starbene

è tutto nuovo



**CHIEDI
A STARBENE**

**100 ESPERTI
RISPONDONO GRATIS SU
ESPERTI.STARBENE.IT**

CON LE
BEAUTY COCCOLE
PROTEGGI
LA TUA
ABBRONZATURA

si chiama **COREGASM**
l'allenamento più hot

Mal di testa da nevralgia
Cure dolci e interventi strong

**LA FELICITÀ
È A PORTATA DI MANO**

se fai lo psico-check di fine agosto

MIOPIA, PRESBIOPIA,
CATARATTA, GLAUCOMA
li risolvi con i nuovi laser

4
esercizi
supertonificanti
da fare
sulla sabbia

**SEI TROPPO
MAGRA?**

Le strategie sane
per prendere peso

LO STARBENE LAB
HA TESTATO PER TE

> **I DETERSIVI
PER I PAVIMENTI**

> **LE APP
PER IL FITNESS**



LE 3 APP VINCENTI PER ALLENARTI

Semplici, chiare e sempre più social. Scopri quelle promosse sul campo se vuoi trasformare lo smartphone in un vero personal trainer virtuale. Sempre a tua disposizione

di Luca Conti

La vita all'aria aperta ci stimola a essere più sportivi. Per godere dei benefici dell'attività fisica, senza rischiare infortuni, possono aiutarci il nostro smartphone e alcune app. Monitorare lo sforzo, condividere i risultati con gli amici, avere uno stimolo in più per non perdere il ritmo sono alcuni dei vantaggi che le nuove app offrono a chi vuole fare sport in autonomia, divertendosi e senza correre rischi. Noi di *Starbene* ne abbiamo testate 8. Ecco le migliori 3.

IL NOSTRO FIT LAB

Dottor Giuseppe Fattori
medico esperto in promozione della salute

Luca Conti
giornalista,
pandemia.info



la migliore PER CHI HA POCO TEMPO



Se non riesci a fare attività fisica perché sei ancora in vacanza,

oppure sei già rientrata ma non trovi il tempo per lo sport, puoi mantenerti in forma con 420 secondi di training ad alta intensità tutti i giorni, dovunque vuoi. La app *Allenamento in 7 minuti* mostra 12 esercizi da compiere in sequenza, tiene il tempo con una voce guida e ti permette di personalizzare pause e ripetizioni. I suoi punti forti? La semplicità e i numerosi video dimostrativi che mette a disposizione. **Download (Android):** <https://goo.gl/6lGTbp>

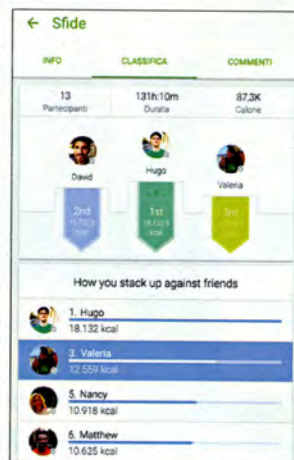


la migliore PER CHI AMA CORRERE



Un ecosistema di app per restare in forma, facendo lo sport che più ti piace,

con lo smartphone in tasca. *Runtastic* è la più usata da chi ama correre perché consente di tracciare tutti i dati della tua attività, dal percorso alla velocità raggiunta, al ritmo della tua musica preferita. Inoltre, ti permette di confrontare le prestazioni con quelle degli amici: una mossa vincente, perché condividere le performance sul web rafforza la volontà di continuare ad allenarsi. **Download (iPhone, Android, Windows Phone, BlackBerry):** <https://www.runtastic.com/en/apps>



la migliore PER I PIÙ SPORTIVI



Endomondo aiuta a tracciare l'attività fisica relativa a ciclismo, kayak,

camminata e più di altri 40 sport, mentre un coach vocale riassume le performance dopo ogni chilometro, in modo da stimolarti a fare sempre meglio. Vero social trainer, si collega ai dispositivi più diffusi e permette di impostare obiettivi di allenamento e competere con i propri amici. Qualunque sia il tuo stato di salute puoi scegliere il tipo di attività e poi discuterne con il tuo allenatore. **Download (iPhone, Android, Windows Phone, BlackBerry):** endomondo.com/features