

# è tutto nuovo

# Starbene

LA TUA ABITUDINE AL BENESSERE



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

DIGESTIONE  
IN TILT:  
PERCHÉ?  
SCOPRILO CON  
IL NOSTRO TEST

**psico trucchi**  
IMPARA AD ASCOLTARE  
IL TUO CORPO  
e vivrai meglio

su gambe, viso e capelli  
**PASSA ALL'OLIO**

dopo la grande abbuffata  
**come ritrovare  
l'equilibrio  
fame-sazieta**

LO STARBENE LAB  
HA TESTATO PER TE

- > I COSTUMI DA PISCINA
- > GLI SPRAY PER IL LEGNO
- > LE APP PER DORMIRE

SCIVOLO QUINDI  
DIMAGRISCO  
IL NUOVO TRAINING CON  
TAPPETINO E ASCIUGAMANO

**utero in affitto**  
facciamo chiarezza, finalmente



# LE APP CHE AIUTANO A DORMIRE


Il tuo riposo è disturbato? Ti viene in soccorso la tecnologia. Con i tre programmi selezionati per te dai nostri esperti

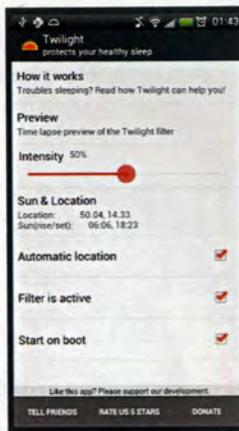
di Luca Conti

Dormire poco o male può comportare gravi danni alla salute: peggiora l'umore, indebolisce il sistema immunitario e ha effetti negativi sulla pressione del sangue. Ma la tecnologia, oggi, può aiutarti a riposare meglio. *Starbene* ha testato per te 10 app dedicate al sonno, scegliendo le migliori tre. Ti danno una mano a monitorare le tue notti oppure ad addormentarti con più facilità. Ma attenzione: se soffri di insonnia in modo cronico la cosa migliore da fare è chiedere consiglio al tuo medico.



## la migliore PER CONTROLLARE LE FASI DEL SONNO

 *Sleep Better di Runtastic* ti aiuta a conoscere meglio le tue abitudini a letto e a migliorare la qualità del sonno. Posizionando lo smartphone vicino al cuscino, l'app registra (anche in modalità aereo, per ridurre l'esposizione alle onde elettromagnetiche) la durata del riposo e la sua efficacia. Una funzione diario ti permette di associare abitudini come il consumo di caffè, le sessioni di allenamento e i livelli di stress, per determinare come possono influenzare il sonno, insieme allo stato d'animo al risveglio. **Download (per iOS e Android):** <https://goo.gl/o306sG>




## la migliore PER ADDORMENTARSI CON LA LUCE GIUSTA

 L'esposizione alle luci blu può alterare il naturale ritmo circadiano e rendere più difficile addormentarsi la sera. Proprio per questa ragione, leggere su tablet e smartphone in maniera prolungata prima di andare a dormire può interferire con il buon riposo. *Twilight* adatta il display del dispositivo mobile agli orari della giornata: filtra lo spettro blu dell'apparecchio dopo il tramonto e protegge gli occhi, con un leggero filtro rosso la cui intensità è regolata dai cicli del sole, a seconda degli orari dell'alba e del tramonto. **Download (per Android):** <https://goo.gl/Vqubng>



## la migliore PER SVEGLIARSI AL MEGLIO

 *Sleep Cycle* è un'app che, grazie all'accelerometro all'interno dello smartphone, analizza il sonno e consente di svegliarsi nel momento ideale, per alzarsi più riposati e affrontare al meglio la giornata. È dotata di oltre 15 suonerie personalizzate che consentono un risveglio soft, fino a 30 minuti prima della sveglia vera e propria. È inoltre possibile esportare i dati registrati nel corso della notte in formato Excel, per ulteriori analisi. **Download (per iOS e Android):** <http://www.sleepcycle.com>

### IL NOSTRO LAB SALUTE

**Luca Conti**  
giornalista  
[pandemia.info](http://pandemia.info)

**dott. Giuseppe Fattori**  
medico esperto  
in promozione  
della salute

Trovi tante tecnovità sul nuovo blog di Luca Conti: [SALUTEHITECH.STARBENE.IT](http://SALUTEHITECH.STARBENE.IT)