

è tutto nuovo

LA TUA ABITUDINE AL BENESSERE

Starbene

**CHIEDI
A STARBENE**

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

CELLULITE

Non aspettare
la primavera.
Pensaci ora

MAL DI SCHIENA CRONICO?

cosa devi sapere
sui farmaci oppiacei

i cibi bruciagrassi esistono

scoprili con noi

NEGLI OSPEDALI

AMICI DELLE DONNE

i nuovi corsi
con la palla
per scolpire
**gambe e
addominali**

LO STARBENE LAB
HA TESTATO PER TE
➤ GLI SPORT DRINK
➤ GLI SGRASSATORI
PER LA CASA

un amore finito • un lavoro diverso • un figlio in arrivo
affronta così i **GRANDI CAMBIAMENTI**

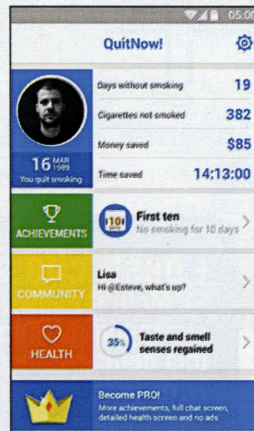


LE APP PER SMETTERE DI FUMARE

Possono darti una mano a spegnere l'ultimo mozzicone. Ecco quelle promosse a pieni voti dai nostri esperti

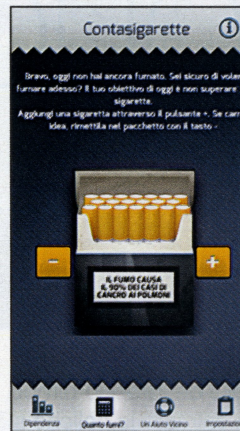
di Luca Conti

In Italia gli ex fumatori sono più di 6 milioni. Se anche tu vuoi entrare a far parte dell'esercito di "chi ce l'ha fatta", sappi che la tecnologia può darti una mano: *Starbene* ha valutato 15 app dedicate alla lotta al fumo e ne ha selezionate tre, utili per diventare più consapevole dei danni provocati dal tabacco e trovare la forza di smettere. Sono un comodo supporto da tenere in tasca, per sentirti motivata anche nei momenti difficili, ma attenta: non sostituiscono il ruolo del medico o del centro antifumo.



la migliore PER AUMENTARE LA MOTIVAZIONE

QuitNow! raccoglie le statistiche sui progressi compiuti conteggiando il tempo trascorso dall'ultima sigaretta, il numero di "bionde" che non hai fumato e il denaro risparmiato. Inoltre, alcuni indicatori basati su ricerche e dati forniti dall'Organizzazione mondiale della sanità ti aggiornano sui miglioramenti del tuo stato di salute dovuti alla rinuncia al fumo. Ma il vero punto di forza è la community, che ti permette di condividere i tuoi stati d'animo con altri utenti che, come te, vogliono dire addio alle sigarette. **Info (per Android e iOS):** <http://quitnowapp.com/it>



la migliore PER ESSERE PIÙ CONSAPEVOLI

Quanto fumi? Nata da un'iniziativa del Ministero della salute e dell'Istituto superiore di sanità, *Quanto fumi?* è un'app che permette di sottoporsi al test di Fagerstrom per stabilire quanto si è dipendenti dal fumo. Inoltre, grazie alla funzione contasigarette, ti fa tenere nota di tutte le bionde che fumi quotidianamente, cercando di aiutarti a ridurle del 20%. E attraverso una schermata puoi accedere al numero verde dell'Osservatorio fumo dell'Istituto superiore di sanità (800 55 40 88) per chiedere aiuto o cercare il centro antifumo più vicino. **Info: (Android e iOS):** <http://goo.gl/XANFis>



la migliore PER AVERE UN AIUTO PERSONALIZZATO

Exsmokers iCoach, nata su iniziativa della Commissione europea, si rivolge anche a chi non è ancora pronto per smettere. L'app fornisce informazioni su misura, suggerimenti giornalieri, consulenza, feedback personalizzati e spunti motivazionali per chi ha bisogno di un maggior aiuto. Il programma include gli interventi di psicologi ed esperti della comunicazione, mentre il pulsante "Panico!", grazie all'invio di un suggerimento speciale, aiuta a superare i momenti più difficili quando il desiderio di fumare si fa pressante. **Info: (Android e iOS):** <http://stopsmokingcoach.eu/>

IL NOSTRO LAB SALUTE

Luca Conti
giornalista
pandemia.info

dott. Giuseppe Fattori
medico esperto
in promozione
della salute

Trovi tante tecnovità sul nuovo blog di Luca Conti: SALUTEHITECH.STARBENE.IT