

Starbene

mandibola e schiena ko

QUI CI VUOLE
LA MANIPOLAZIONE
CRANIO-SAGRALE

colesterolo
alto che
faccio?

sedano rapa, daikon,
topinambur, asparago d'inverno

PERCHÉ PORTARE
IN TAVOLA LE RADICI

il miele
fa splendere
corpo e capelli

3 classici errori
da evitare per
NUOTARE BENE

LE STAMBELE LAR IN TAVOLA
> I BALSAMI LARIBIA
> LE APP PER LA MEMORIA
> I TOVAGLIOLI DI CARTA

SPECIALE DIETA DUKAN
PROVALA IN VERSIONE BREVE

LE APP PER ALLENARE LA MEMORIA

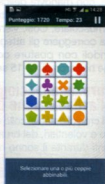
Ecco le migliori 3, fra le 7 che abbiamo testato. La chiave della vittoria: sono divertenti e scientificamente validate

di Luca Conti

Dimentichi spesso chiavi, smartphone o dove hai parcheggiato? Niente paura: se vuoi rinforzare la tua memoria, oggi le app (come le 3 che vedi a fianco) possono darti un grande aiuto.

>la nostra scelta

I programmi che hanno superato la nostra prova propongono giochi divertenti ma allo stesso tempo utili per mantenere in salute la mente. Sono infatti certificate da medici affermati e Università, e ciò le rende particolarmente affidabili. Le 4 che abbiamo scartato sono state eliminate anche perché solo inglese e non proprio semplici da usare. Infine, ricorda: tutte le app provate hanno alcuni giochi gratuiti, ma altri a pagamento: quindi, attenta agli acquisti impulsivi.



il punto di forza **TI FA CONFRONTARE I RISULTATI**

Fit Brains Trainer offre un vero e proprio programma d'allenamento mentale messo a punto dal dottor Paul Nussbaum, neuropsicologo americano di fama mondiale. L'app vanta ben 360 sessioni di training diversi, progettati per migliorare memoria, velocità di elaborazione, concentrazione, risoluzione dei problemi e capacità visive. Inoltre, grazie all'indice di salute cerebrale è possibile misurare le prestazioni cognitive delle 5 aree principali del cervello e confrontarle con la media di quelle degli altri utenti.
 per Android: goo.gl/kTsK3w
 per iOS: goo.gl/P9iX6h



il punto di forza **COMPRENDE ESERCIZI DI MEDITAZIONE**

Memorado aiuta a dare una sveglia non solo alla memoria, ma anche a concentrazione e abilità matematiche con dei veri e propri mini-giochi organizzati in base alle tue esigenze. Dopo aver attivato la app, ti vengono fatte delle domande mirate, che ti chiedono di valutare quanto sono importanti per te alcuni aspetti, come il fatto di ricordare il nome delle persone. Quindi, ti sottopone le prove che ti interessano di più. Inoltre, comprende esercizi di mindfulness, permettendo di alternare sessioni di meditazione ai giochi di logica e concentrazione.
 per Android e iOS: memorado.it



il punto di forza **STILA UN PERCORSO PERSONALIZZATO**

Sviluppata in collaborazione con l'Edith Cowan University (Australia), la Libera Università di Berlino e il Medical School Hamburg, NeuroNation ti consente di creare un training mentale personalizzato. Basta scegliere sul menu a tendina qual è il tuo obiettivo principale (voglio diventare più intelligente, mi piace essere alla prova, voglio essere in forma) e l'app ti proporrà degli esercizi su misura. Inoltre, è disponibile un abbonamento premium, che include esercizi aggiuntivi e una valutazione dei progressi più accurata.
 per Android: goo.gl/PeLLJ2
 per iOS: goo.gl/LCLpxb

IL NOSTRO LAB SALUTE

Luca Conti
 giornalista
pandemia.info

dott. Giuseppe Fattori
 medico esperto in promozione della salute