

Starbene

4 nuovi integratori
che ti fanno dimagrire

**POSTURA, MASSAGGI
E CREME PER UN
SENO TONICO**

**contro
stitichezza
e gonfiori**
**UN LAVAGGIO
TI RISVEGLIA
L'INTESTINO**

**COSA MANGIO
QUANDO HO
IL CICLO?**

**QUANTE MACCHINE
IN PALESTRA!**
USALE COSÌ PER OTTENERE IL MASSIMO

**LO STARBENE LAB
HA TESTATO PER TE**
> I LATTI FERMENTATI
**> LE APP PER
LA MONTAGNA**

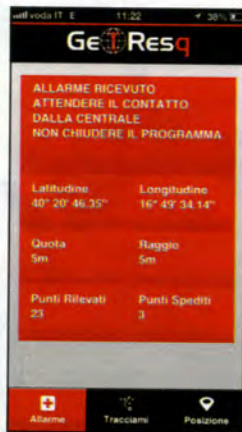


LE APP DA PORTARE IN MONTAGNA

Vuoi vivere in sicurezza i tuoi weekend in alta quota? Ecco le tre applicazioni raccomandate dai nostri esperti

di Luca Conti

Se non vuoi farti rovinare l'escursione sugli sci o la ciaspolata da un imprevisto, prendi una precauzione in più e scarica le tre app che gli esperti di *Starbene* hanno scelto per te fra una rosa di undici titoli. Potrai conoscere in anticipo quali saranno le condizioni meteo e i rischi di valanghe. Inoltre, in caso di emergenze serie, saprai sempre come intervenire. E avrai a portata di mano un utile strumento con cui richiedere i soccorsi ed essere localizzata.



la migliore PER RICHIEDERE IL SOCCORSO ALPINO

GeoResQ è un servizio di geolocalizzazione e richiesta di soccorso gestito dal Corpo nazionale soccorso alpino e speleologico (*cnsas.it*). Ti permette di determinare la tua posizione, tracciare le escursioni e, in caso di emergenza, inoltrare allarmi e richieste di aiuto. A questo punto un operatore proverà a contattarti, verificherà la tua posizione e inoltrerà la richiesta agli enti competenti. L'app è gratuita ma il servizio è a pagamento, però si può provare gratis per 15 giorni. **Download per Android, iPhone, Windows Phone, BlackBerry:** georesq.it



la migliore PER INFORMARSI SU METEO E VALANGHE

Sviluppata dal Servizio nazionale di monitoraggio e previsione neve e valanghe del Corpo forestale dello Stato, in collaborazione con il Servizio meteorologico dell'aeronautica militare, *Meteomont* consente di informarsi sulle condizioni meteo e sulla quantità di neve caduta nelle ultime ore in oltre 170 località montane di tutta Italia (Sicilia compresa). Ma non solo: è anche dotata di un servizio di previsione valanghe. Gratuita e intuitiva, possono utilizzarla tutti, dai semplici appassionati agli operatori del settore. **Download per Android e iPhone:** meteomont.gov.it



la migliore PER SAPERE SEMPRE CHE COSA FARE

Se la situazione volge al peggio e i soccorsi ritardano, l'app *Kit di sopravvivenza* ti spiega come gestire al meglio la tua situazione di emergenza. È un vero e proprio manuale che porti sempre nello smartphone, pronto a spiegarti, passo dopo passo, come costruire un riparo con strumenti di fortuna, quali sono le tecniche giuste per segnalare la tua presenza, come comportarsi in caso di frane e valanghe e molto altro. Costa 1,94 € per Android e 2,99 € per iPhone e iPad. **Download per Android:** <https://goo.gl/6RHNOQ>; per iPhone e iPad: <http://goo.gl/NVYLHK>

IL NOSTRO LAB FITNESS

Luca Conti
giornalista
pandemia.info

dott. Giuseppe Fattori
medico esperto
in promozione
della salute

Oscar Pisati
esperto
di tecnologia

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