

LA TUA ABITUDINE AL BENESSERE

# Starbene

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

le nuove strategie  
PER LA SALUTE  
DEL CUORE

raffreddori, cistiti, disturbi digestivi  
**prova l'agopuntura  
senza aghi**

**10 BUONI PROPOSTI DI BELLEZZA**  
per l'autunno

**ARTI MARZIALI  
IN VERSIONE FITNESS**  
E METTI KO STRESS E CHILI IN PIÙ

LO STARBENE LAB HA TESTATO  
 >GLI SBRUB CORPO  
 >I PROFUMATORI PER ARMADI  
 >LE APP PER LA GRAVIDANZA

scopri se  
ti serve un  
**piano  
detox**

gadget e terapie per  
**DORMIRE BENE**

GRUPPO MONDADORI

SETTIMANALE - SETTEMBRE - ANNO XXXIX - N.40 - POSTE ITALIANE SPA - SPED. IN A.F. E.L. 363/03 ART. 1 COMMA 1 DEL VERGNA  
- AUSTRIA 4,30 - GERMANIA 3,90 - BELGIO 4,20 - SPAGNA 4,20 - FRANCIA 4,30 - LIECHENSTEIN 4,20 - PORTUGALLO  
4,00 - SUI 4,00 SVIZZERA 4,00 TUNISIA 4,00 CIPRO 4,00 - BIRmania 4,00 - GIB 3,80 - CANADA 4,00



# LE APP PER LA GRAVIDANZA

Ti aiutano a capire come cambia il tuo corpo e come si sviluppa quello del bebè, a tenere il conto delle contrazioni e a sapere quello che serve per affrontare più serenamente la dolce attesa

di Luca Conti

Chi aspetta un bebè oggi trova nello smartphone un fedele compagno nel percorso che la porterà al parto. Starbene ha provato 15 app e ha selezionato le 3 migliori, per sapere sempre cosa succede al tuo corpo e a quello del nascituro durante la gravidanza, conoscere le informazioni giuste per vivere i 9 mesi con serenità e condividere dati importanti con il tuo esperto di fiducia.

## IL NOSTRO LAB SALUTE

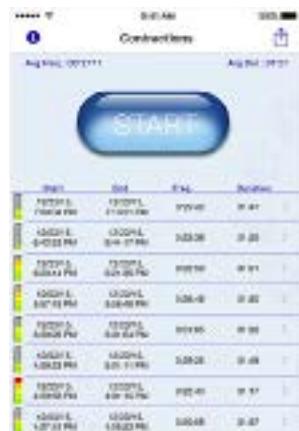
**Luca Conti**  
giornalista  
[pandemia.info](http://pandemia.info)

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



### il punto di forza LA COMPLETEZZA

Gol - La tua gravidanza - vanta una ricca sezione dedicata al benessere, dove vengono affrontati i problemi più comuni dell'attesa (da quando occorre preoccuparsi per le perdite alle variazioni di peso). Nella sezione "l'esperto risponde", trovi le consulenze di 13 diverse categorie di professionisti (dal ginecologo fino all'avvocato) su migliaia di quesiti, mentre "la valigia per l'ospedale", ti aiuterà a organizzare al meglio ciò che serve per la permanenza in ospedale. per Android: [goo.gl/0Eclo6](http://goo.gl/0Eclo6); per iOS: [goo.gl/skPu9G](http://goo.gl/skPu9G)



### il punto di forza L'INVIO DEI DATI

Grazie a Contraziometro è possibile controllare l'andamento delle contrazioni, registrando e visualizzando momento iniziale e finale, durata, frequenza e intensità (che decidi tu, su una scala che va da molto leggera a molto forte). Inoltre, ti permette di conoscere i valori medi e di aggiungere una nota personale a ogni contrazione. Molto comoda la funzione che consente di inviare via email la tabella completa al proprio medico o al ginecologo. per Android: [goo.gl/Du7Drv](http://goo.gl/Du7Drv); per iOS: [goo.gl/f7RPuc](http://goo.gl/f7RPuc)



### il punto di forza LA SEMPLICITÀ

Gravidanza Mia riporta in modo semplice le informazioni sulla crescita del bebè, dallo stato di embrione a quello di feto, che raccontano in modo chiaro lo sviluppo di dimensioni, peso, organi e arti, settimana dopo settimana. Fornisce pure le informazioni sui cambiamenti che coinvolgono la mamma e sugli esami consigliati per vivere serenamente la gestazione. Inoltre, permette di effettuare un calcolo statistico per sapere il sesso del nascituro. per Android: [goo.gl/f6kfZr](http://goo.gl/f6kfZr); per iOS: [goo.gl/8RcSrv](http://goo.gl/8RcSrv)

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