

31 OTTOBRE 2016 N. 45 €1,50

LA TUA ABITUDINE AL BENESSERE

Starbene

**CHIEDI
A STARBENE**

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

VISO PIÙ GIOVANE

CON LO SCRUB A REGOLA D'ARTE

rimettiti in forma con LA DIETA della ZUCCA

LO STARBENE LAB
HA TESTATO PER TE
>LE MOUSSE DI FRUTTA
>LE APP PER IL CICLO
>GLI SLIP PER LO SPORT

616453
9 783120 527002

9 771120 577002

>mal di schiena
>mal di piedi
>dolori mestruali
**FUNZIONANO LE
MANIPOLAZIONI
SOFT**

I BRACCIALETTI PER IL FITNESS SERVONO DAVVERO?

EVVIVA LO YOGA DELLA RISATA

operazione sbiancamento

le tecniche fai-da-te
per denti brillanti



LE APP PER IL CICLO

Ne abbiamo messe alla prova 10. Ecco le 3 che si sono imposte, per semplicità d'uso e completezza delle informazioni

di Luca Conti

Le app per monitorare le mestruazioni trasformano le tue informazioni in dati, che possono aiutarti a tenere sotto controllo la situazione durante "quei giorni". Ma attenta: non sostituiscono l'uso dei contraccettivi.

>come sceglierle

Quelle che abbiamo scelto hanno prima di tutto il vantaggio di essere facili da usare, fornendo allo stesso tempo tutte le informazioni necessarie per gestire il "periodo" in maniera affidabile. I difetti più comuni che ci hanno portato a scartare le altre 7, invece, sono il fatto di non essere aggiornate da troppo tempo (mettendo a rischio le funzionalità con le versioni più recenti dei sistemi operativi) e la mancanza di una versione in italiano.



il punto di forza L'AFFIDABILITÀ SCIENTIFICA

 Clue, dopo aver inserito i tuoi dati, ti aiuta a prevedere in maniera specifica, attraverso un algoritmo, l'arrivo del prossimo ciclo, la finestra fertile e il periodo in cui si presentano i sintomi della sindrome premestruale. Ogni giorno potrai specificare i dettagli relativi alla tua salute (dal flusso delle mestruazioni fino all'utilizzo di farmaci e medicinali) e, grazie a un codice pin, proteggere i dati da occhi indiscreti. Inoltre, ti permette di condividere i risultati con chi vuoi. È stata valutata come migliore app gratuita per il monitoraggio del periodo mestruale anche da *Obstetrics & Gynecology*, per Android e iOS: helloclue.com

IL NOSTRO LAB SALUTE

Luca Conti
giornalista
pandemia.info

dott. Giuseppe Fattori
medico esperto
in promozione
della salute



il punto di forza IL SISTEMA DI NOTE, COMPLETO E PRECISO

 È sufficiente indicare la data d'inizio delle mestruazioni e *Period Tracker* ti farà visualizzare sul calendario i tuoi giorni fertili e quelli dell'ovulazione. Inoltre, ti permette di aggiungere note personali, segnalare le date in cui hai avuto rapporti sessuali (corredati di informazioni su protezione, posizione e orgasmo), specificare quali disturbi fisici hai accusato (dall'acne alle tensioni mammarie) e lo stato del tuo umore. Grazie al sistema di notifiche potrai scegliere di essere avvisata fino a 5 giorni prima dell'inizio di mestruazioni, periodo top per la fertilità e ovulazione. per Android, iOS, Amazon, Windows Phone: gpapps.com



il punto di forza LA POSSIBILITÀ DI GESTIRE PIÙ UTENTI

 Il mio Calendario Mestruale consente di controllare l'andamento di ciclo, ovulazione e fertilità, in maniera semplice e dettagliata. Il suo design ti permette di muoverti con facilità fra diverse funzioni, tra cui quella che consente di stimare la probabilità di gravidanza ogni giorno. Dalla stessa app è possibile gestire utenti diversi, per tracciare informazioni di persone differenti (come, per esempio, madre e figlia). I dati possono essere condivisi con il proprio medico e, a completare il servizio, c'è pure un forum online. per Android: goo.gl/Hrc9cK per iOS: goo.gl/WXL8x2

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