

# Starbene

LA TUA ABITUDINE AL BENESSERE

A TAVOLA, IN CASA,  
NEL BEAUTY-CASEPROTEGGI  
LA SALUTE  
DEI TUOI  
ORMONI

**test**  
**sai riconoscere il vero  
CIBO BIOLOGICO?**

AIUTO, SENTO UNA  
PALLINA SOTTO LA PELLE  
LA GUIDA PER CAPIRE  
DI CHE SI TRATTA

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

>pelle secca  
>grassa  
>sensibile

LA MASCHERA  
GIUSTA PER  
IL TUO VISO

NUOTO, BICI E CORSA  
IL MIX PERFETTO  
prova il triathlon semplificato

# sole

come godere gli effetti  
positivi **SENZA RISCHI**

LO STARBENE LAB  
HA TESTATO

- >IL TONNO IN SCATOLA
- >LE APP PER IL VIAGGIO
- >LE BORSE DA PALESTRA

GRUPPO MONDADORI

SETTIMANALE - GIUGNO - ANNO XXXIX - N.25 - POSTE ITALIANE SPA - SPED. IN A.P. D.L. 353/03 ART. 1 COMMA 1, DCB VERONA -  
AUSTRIA €4,30 - GERMANIA €5,10 - BELGIO €4,20 - SPAGNA €4,30 - FRANCIA €4,30 - LUSSEMBURGO €4,30 - PORTOGALLO (CONT.)  
€4,00 SVIZZERA CANTON TIINO CHF 4,40 - SVIZZERA CHF 4,60 - U.K. GBP 3,40 - USD 8,50 - CANADA 8,50



# LE APP DA PORTARE IN VIAGGIO

Ne abbiamo testate 11. Ecco le migliori 3, per facilità di utilizzo, chiarezza dei consigli e completezza delle informazioni mediche

di Luca Conti

Le emergenze sanitarie, dalla malaria a Zika, sono un tema caldo per chi va in vacanza. Ma anche problemi molto più banali a volte possono guastare le ferie: per esempio aver dimenticato a casa il farmaco contro l'ipertensione o non sapere come affrontare una puntura di un insetto mai visto prima. Starbene ha testato 11 app dedicate alla salute in vacanza e ha selezionato le migliori 3: con loro potrai partire tranquilla.

## IL NOSTRO LAB SALUTE

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

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



### il punto di forza LA SEMPLICITÀ

Dedicata ai viaggiatori internazionali, MedMap ti permette di identificare l'equivalente straniero dei farmaci che utilizzi in Italia, fornendo informazioni importanti come indicazioni, controindicazioni, posologia ed effetti collaterali. Inoltre suggerisce, a seconda dei sintomi e in base al Paese di destinazione, qual è il medicinale più adatto. L'app comprende anche i numeri di telefono di emergenza di 16 Paesi stranieri, diambasciate, consolati e delle farmacie più vicine. In ogni caso, una verifica finale con il proprio medico in Italia è sempre raccomandata. Download per android e iOS: [medmap.info](http://medmap.info)



### il punto di forza I VIDEO DIMOSTRATIVI

Frutto dell'esperienza del Centro di profilassi internazionale dell'Asl di Milano, Viaggia in salute funziona anche senza bisogno di connessione. Dedicata a chi parte per l'estero, mette in guardia sui rischi per la salute dovuti a insetti, alimenti e ambiente, suggerendo le forme di prevenzione più adatte anche attraverso dei simpatici video (uno di questi vede come protagonisti gli attori Aldo, Giovanni & Giacomo). Inoltre, dedica ampio spazio alle mappe delle malattie endemiche nel mondo e alla profilassi della malaria.

Download android e iOS:  
<http://goo.gl/wHNwQI>



### il punto di forza L'ACCURATEZZA

Unità di Crisi - Farnesina fornisce le informazioni aggiornate su più di 100 Paesi del mondo, comprese quelle relative alle condizioni sanitarie e ai rischi per chi viaggia all'estero. Ti permette di tutto su vaccinazioni, diffusione di malattie e recensisce anche il livello di qualità delle strutture sanitarie locali. Infine, registrando i tuoi dati e quelli relativi al tuo viaggio su [dovesiamonelmondo.it](http://dovesiamonelmondo.it), aiuterai l'Unità di crisi della Farnesina a pianificare al meglio un intervento in caso di emergenza. Download per android, windows phone e iOS: <https://goo.gl/Yvm0Iz>

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