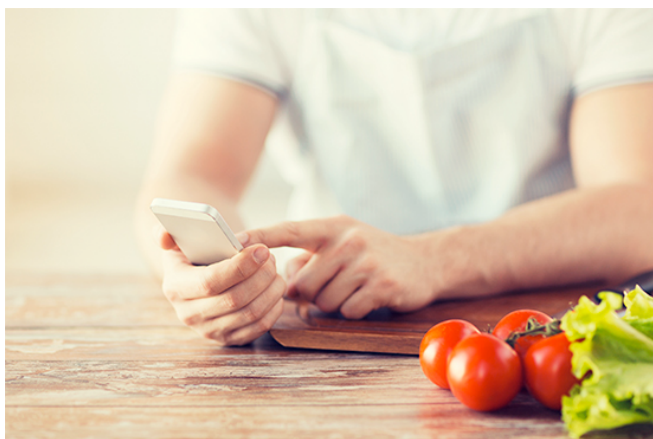


5 app per aiutarti a rimanere in forma

Il benessere a portata di smartphone.

Scopri una selezione di app che possono essere utili compagne di viaggio verso uno stile di vita sano.



Solo social e videogiochi? Smartphone e tablet sono molto di più, per esempio possono essere degli alleati di una vita sana. Ebbene sì, sono innumerevoli le **app** che ci aiutano a seguire un programma di allenamento completo o a scegliere gli alimenti più sani per la propria dieta. C'è davvero l'imbarazzo della scelta. Per incominciare, puoi dare un'occhiata a queste 5 app.

1. Edo

Un'app tutta italiana che aiuta a leggere in modo consapevole le **etichette degli**

alimenti. Ciascun prodotto è valutato in base alle sue caratteristiche positive e a quelle negative e viene messo a confronto con altri alimenti.

2. Diario Alimentare

In base ai propri obiettivi, quest'app permette di non **"perdere la retta via"** e di seguire il proprio programma alimentare tenendo sotto controllo ciò che si mangia. Si può condividere il diario con il proprio dietologo o nutrizionista per monitorare i propri progressi.

3. Lifesum

Eletta la migliore app del 2013 su iTunes, Lifesum è uno strumento di **monitoraggio del proprio stile di vita**. Permette di controllare la propria alimentazione e l'esercizio fisico quotidiano ed è un'utile guida per migliorare le proprie abitudini giorno dopo giorno.

4. Fitocracy

È un social tutto dedicato all'**attività fisica**. Fitocracy, attraverso la condivisione social, è un'app che aiuta a mantenersi motivati per perseguire gli obiettivi di allenamento che ci si è imposti.

5. GreenApes

Anche questa app, come Fitocracy, sfrutta il meccanismo social come incentivo per raggiungere un obiettivo che, in questo caso, è quello di adottare **abitudini eco-sostenibili**.

E tu, usi qualche app per seguire una vita sana? Come sono? Lo spazio commenti qui sotto è tutto tuo.