

# Lo specialista a portata di smartphone

**A**ddio ansia perché il medico non c'è e bye-bye code per farti ricevere. Sfrutta il tuo cellulare o tablet per videodialogare con un dottore (reale, non un avatar digitale!), tutti i giorni e a qualsiasi ora. Il servizio si chiama DOC24 ed è offerto da Filo Diretto World Care, società specializzata nell'assistenza medica a distanza. Per accedere, scarica l'app gratuita da Google Play o da Apple Store e attiva l'abbonamento (costo a partire da € 15 al mese). A disposizione, anche una cartella medica online, video consulti specialistici con pediatri, cardiologi e psicologi e - attraverso i dispositivi wireless integrati iHealth - il monitoraggio di parametri come peso, pressione arteriosa e glicemia. Info sul sito [www.doc24.it](http://www.doc24.it).

Una nuova app ti permette di videodialogare con un medico a qualsiasi ora.

## IL BELLO DEI VIDEOGAME

Basta coi sensi di colpa se stai alla console! Una ricerca della Cass Business School (City University di Londra) "assolve" tutti gli appassionati: allenarsi a prendere decisioni quando si gioca, quindi in poco tempo e con conseguenze negative in caso di errore, insegna a fare scelte migliori anche nella vita vera. Un consiglio pratico? Per risolvere i tuoi problemi, trattali come fossero sfide di un game: scomponili in tante "missioni", cioè in step, poi dosa i tuoi "super poteri" (le tue risorse psicologiche) senza spenderli tutti in una volta.



Amavi i Pokémon? Adorerai i 200 esserini dispettosi di Yo-kai Watch (per Nintendo 3DS, € 39,99).



## SAVE THE DATE

Metti un fiore di stagione insieme a qualcosa di così importante da non avere stagioni: otterrai l'appuntamento annuale con l'Azalea della Ricerca in favore dell'AIRC, Associazione italiana per la ricerca sul cancro. Domenica 8 maggio, acquista la piantina in 3600 piazze (trovi l'elenco su [airc.it](http://airc.it)): puoi fare un regalo alla mamma, è la sua festa! Inoltre, riceverai una guida ricca di consigli per ridurre il rischio dei tumori fino al 70%.

## Superfood per bebè

Prima e potente difesa immunitaria, il latte materno è prezioso soprattutto per i bambini nati prematuri e per quelli che hanno intolleranze o patologie particolari. Per le neomamme che non ne hanno abbastanza, alla Clinica Mangiagalli di Milano è stata inaugurata "Nutrici", Banca del latte umano donato, realizzata grazie al contributo di Esselunga. Se stai allattando, puoi sostenerla anche tu (è previsto il ritiro del latte a domicilio). Info: [www.aiblund.com](http://www.aiblund.com).



## FITNESS



## Maratone e beach volley: ora scatenati!

Due appuntamenti di sport e divertimento da non perdere. Sono in calendario a Bibione, la località balneare del litorale veneto: domenica 8 maggio è la volta della mezza maratona (in concomitanza con una corsa non competitiva di 5 chilometri) e, nel weekend successivo, la Mizuno Beach Volley Marathon, ovvero il più conosciuto e partecipato torneo open di beach volley a livello mondiale. Se vuoi saperne di più sugli eventi vai su [www.bibionehalfmarathon.it](http://www.bibionehalfmarathon.it) e su [www.beachvolley.it](http://www.beachvolley.it). E per raggiungere Bibione con un mezzo easy & fun, scegli il bus sharing, la nuova modalità di condivisione di pullman turistici ([www.gogobus.it](http://www.gogobus.it)).