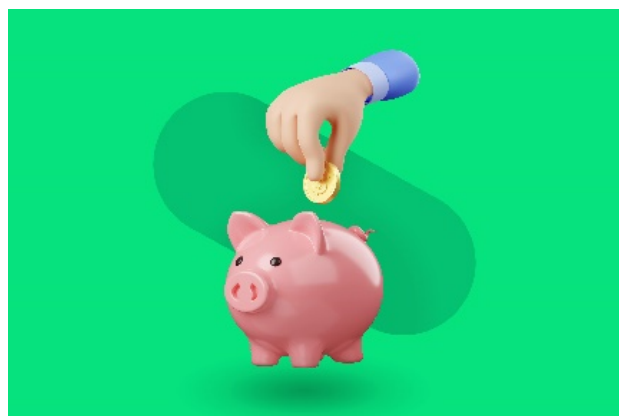


08 Marzo
2025

Il parcheggio intelligente



Il 2025 è arrivato ed è bello poter realizzare i buoni propositi prefissati. Mettiamo in evidenza le più importanti app per cercare di realizzarli al meglio.



Money Manager Expense & Budget è l'applicazione giusta per chi desidera risparmiare.

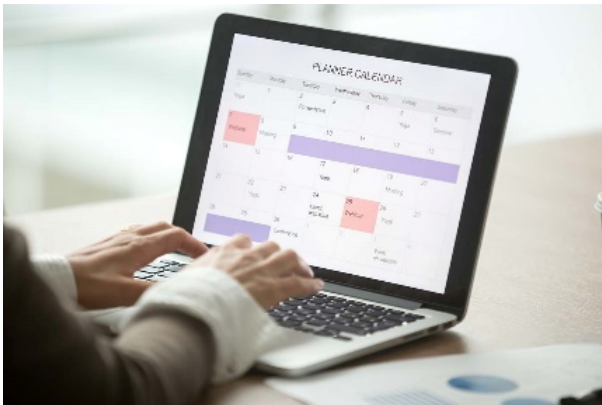
Bisogna prima annotare le spese e le entrate e poi in automatico vengono generati dei report al fine di monitorarle velocemente.

08 Marzo
2025

Il parcheggio intelligente

Inoltre è possibile anche suddividere le proprie spese in diverse categorie esportandone tutti i dati all'interno di un file Excel, controllando, senza nessun problema, i vari movimenti finanziari.

Risparmiare , così, sarà semplicissimo..



Con l'app **Todoist** si possono controllare perfettamente le attività da svolgere tramite i livelli di priorità visivi e permette anche di usare modelli di progetti da realizzare al fine di completare sia piccoli che grandi obiettivi.



Per potere svolgere al meglio l'attività fisica e tenersi in forma in questo 2025 si può scaricare l'app **Healthy Virtuoso** che permette di premiare chi pratica attività sportive tutti i giorni.

Si può , ad esempio, giocare ed interagire con altre persone, come amici o familiari, sfidandoli a “Chi farà più passi” o a “Chi si allenerà di più”.

08 Marzo
2025

Il parcheggio intelligente

Ogni volta che raggiungiamo un traguardo sulla app possiamo essere ricompensati con dei crediti e ricevere, così, voucher, prodotti gratuiti e sconti. C'è proprio una sezione premi offerti da Healthy Virtuoso in collaborazione con prestigiosi partner tra cui Asics, Runtastic, Amazon o diverse palestre.



Per bere la quantità sufficiente di acqua giornaliera e idratarsi al meglio ad, esempio, esiste l'app **Water Reminder** ideata per calcolare la quantità di acqua necessaria al nostro corpo, monitorare l'idratazione e avvisarci quando è il momento di bere.



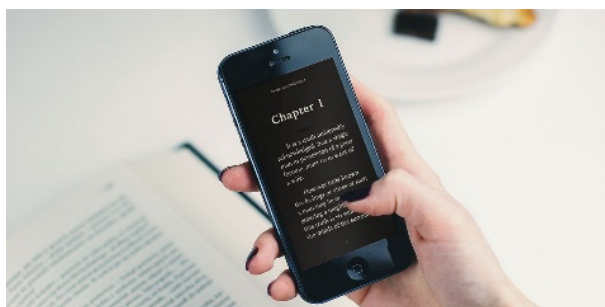
C'è anche una app adatta per chi desidera perdere peso e vivere una vita sana. Stiamo parlando di **Lifesum** che è un vero e proprio diario alimentare dotato di lettore di codici a barre che consente di tracciare i macro(informazioni nutrizionali), di contare le calorie dei cibi consumati e anche di tenere sotto controllo l'idratazione. Offre anche dei piani dietetici per aiutare a perdere peso, per scoprire la propria composizione corporea ecc..

08 Marzo
2025

Il parcheggio intelligente



Per chi desidera un sonno ristoratore grazie a **BetterSleep** riuscirà addormentarsi più facilmente e di conseguenza riposare meglio. Questa applicazione , infatti, è in grado di ridurre stress , l'ansia e di far addormentare più velocemente. Ha più di 200 effetti e melodie e suoni della natura ,ASMR, ecc..



Per chi ama leggere tanti libri e tante storie esiste l'app **Amazon Kindle** che consente di poter leggere sul proprio dispositivo elettronico tantissimi titoli. Si possono anche personalizzare i testi con stili e dimensioni diverse dei caratteri.

Inoltre, se si sottoscrive l'abbonamento completo Kindle Unlimited si può ottenere l'accesso illimitato a milioni di e-Book insieme ad una selezione di varie riviste.

08 Marzo
2025

Il parcheggio intelligente



Anno nuovo , lingua nuova. Se desiderate apprendere una nuova lingua Babbel è sicuramente la app giusta da scaricare. Si possono studiare circa 14 lingue diverse tra cui inglese, spagnolo, russo , tedesco ecc,. Sono a disposizione sia lezioni ben strutturate che sessioni di esercitazione.



Infine grazie all'applicazione Forest ci si potrà dedicare meno al proprio smartphone e di più a vivere la vita reale. Si deve simbolicamente piantare un seme virtuale che col passare del tempo e con le nostre cure diventerà un albero. Ma se si utilizza il telefono e si esce ed dall'app, l'albero appassirà. Questo ci aiuterà a disintossicarci dal mondo dei cellulari.

Grazia Crocco

FONTI:

<https://www.apple.com/it/app-store/>

08 Marzo
2025

Il parcheggio intelligente

<https://play.google.com/store/games?device=windows>