

BENESSERE NEWS

Salute, fitness, psicologia, animali

DI CHIARA DALL'ANESE

Le sette migliori notizie della settimana

SORRISI PROTETTI

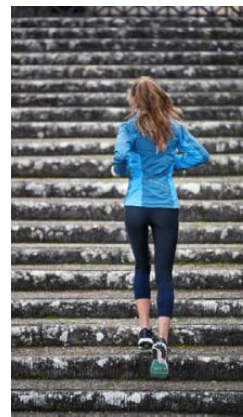
1 Con il ritorno alla vita sociale, ci sono più occasioni per consumare snack e drink alcolici. I loro acidi, però, possono danneggiare i denti. Per tutto il mese di giugno, puoi tenere la situazione sotto controllo fissando check up personalizzati con odontoiatri o igienisti, in 1.600 studi in tutta Italia e in videoconsulenza, meseprotezionemalto.it



2 SEI TIKTOKER CONTRO IL FUMO
Come convincere i giovanissimi a non accendere la prima sigaretta? Con l'aiuto dei loro idoli e coetanei. Per Lilt, sei TikToker protagonisti di House of Talent, tutti under 20 e non fumatori, invitano i propri follower a creare e pubblicare sui loro social contenuti che evidenzino gli effetti nocivi del vizio, lilt.it

3 SEMPRE FELICE CON IL TUO CANE
Stai pensando di adottare un cucciolo? Vuoi prenotare le vacanze con il tuo quattrozampe? Un veterinario esperto in comportamento animale e un'educatrice cinofila ti spiegano come non farti trovare impreparata: segui i loro eventi #SempreFeliceInsieme su Facebook.

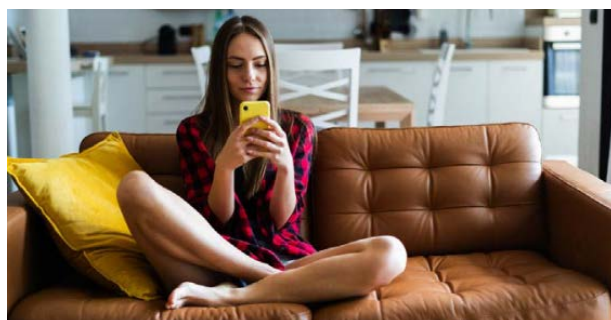
APPUNTAMENTO ONLINE LUNEDÌ 7 E LUNEDÌ 21 GIUGNO ALLE 19 SU [FACEBOOK.COM/MIADAPTITALY](https://www.facebook.com/MIADAPTITALY)



4 SCALINI ANTIAGE
Una scala può allungare la vita. All'Università del North Carolina hanno osservato che salire, anche a rate, 1.000 gradini al giorno (sono disponibili varie app per contarli) riduce del 28 per cento il rischio di mortalità per tutte le cause, grazie agli effetti benefici sul cuore.

5 SMS PER GARANTIRE ACQUA A TUTTI
In Kenya, pochi hanno accesso all'acqua nelle stagioni secche. Con un sms al numero 45511 è possibile finanziare interventi di miglioramento della rete idrica e garantire, così, acqua pulita a cinquemila persone, in gran parte bambini, actionaid.it

6 PIATTI SANI IN POCHI MINUTI
Chi lavora ha circa 37 minuti al giorno a disposizione per preparare i pasti. Per ottimizzarli, in modo da cucinare piatti sani e nutrienti, bisogna riorganizzare spesa, menu settimanali e dispensa: spiega come fare Myriam Sabolla nel libro *Mangia bene, lavora meglio* (Cairo, 17 euro).



7 Lo smartphone fa casa SENZA DEVICE, CI SI SENTE PRIVI DI SICUREZZE

Ogni giorno, si trascorrono in media 4,2 ore con il cellulare in mano, dice un'indagine della società di ricerche App Annie. Con la pandemia i tempi si sono ulteriormente dilatati, tanto che uno studio della University College London si è spinto a paragonare

questi device alle nostre case. Dopo aver osservato per 16 mesi l'uso degli smartphone in nove Paesi, gli autori hanno concluso che senza di essi ci sentiamo homeless, dato che li consideriamo sempre più luoghi in cui comunicare con gli altri ed esprimere interessi e valori.