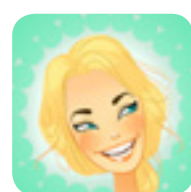


WHATSAPP

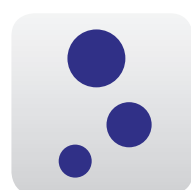
An app a day keeps the doctor away... geen beter levensmotto lijkt ons in deze moderne tijden waar apps als paddenstoelen uit de grond schieten. Net daarom dat we voor jou een duikje in de wonderre wereld van apps hebben genomen en die apps hebben geselecteerd die ons levensmotto een warm hart toedragen. Want welzijn is je wel voelen en je wel voelen... dat doe je zeker met behulp van een van de volgende apps.



Holistic PDA

Op zoek naar jezelf of naar een vraag op je antwoorden? Of ben je gewoon met algemeen welzijn, lekker en gezond eten en je eigen ontwikkeling begaan? Waarom dan niet beroep doen op een app die als doel heeft je persoonlijke wereld, en zodoende ook die van je omgeving, een aangename en positieve boost te geven. Holistic PDA doet dit door elke dag weer mooie quotes, leuke filmpjes en zelfs oefeningen op maat naar je door te sturen. We noemen deze app graag een vat vol welzijnsinspiratie- en informatie die een morgen zonder zorgen als ultieme doel heeft. Je kan steeds even in het verleden duiken als je een filmpje of tekst nog eens wilt raadplegen en je kan alle informatie ook via sociale media delen.

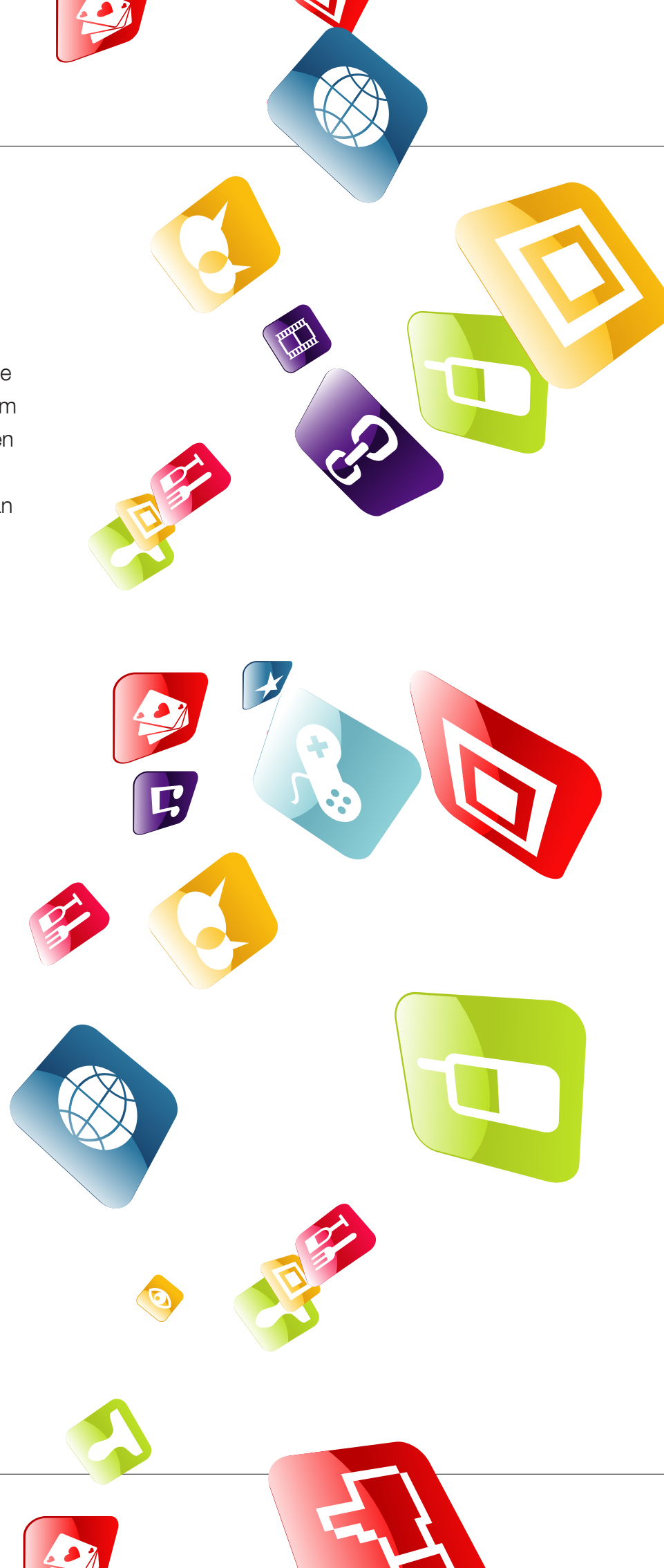
Toepassing: Gratis voor iPhone, iPad en Android
Onze beoordeling: ★★★★★☆



SpaOnline.com

De grootste online boekingswebsite voor alle spa's in Nederland, heeft ook haar eigen iPhone-app uitgebracht. Je ziet hiermee direct welke spa's er bij jou in de buurt zijn, maar nóg fijner; welke aanbiedingen er op het moment lopen. Via SpaOnline.com krijg je altijd minstens 10% korting op de dagentrees en arrangementen, maar de korting kan tot wel meer dan 50% oplopen! Scheelt toch weer in je portemonnee, en dat allemaal verpakt in een gratis iPhone-app. Uiteraard zie je vanuit de app ook welke faciliteiten een spa aanbiedt en hoe anderen het er hebben gehad. Zo weet je direct of het ook iets voor jou is. En met de koude winterdagen en later op het jaar feestdagen voor de boeg, is een saunabezoek natuurlijk ook een leuk geschenk aan een ander!

Toepassing: Gratis voor iPhone
Onze beoordeling: ★★★★★★



Buddhify

Hoog tijd dat we met jullie de beste gezondheidsapp ter wereld delen. Dat is alvast de mening van heel wat iTunes en Google Play-gebruikers. De app ging ook met deze fel begeerde titel lopen na een wedstrijdje om ter hoogste eindigen bij de bekende Britse krant The Sun. We hebben het natuurlijk over dé meditatie-applicatie bij uitstek; Buddhify. Maar wat maakt deze app nu zo bijzonder? Wel, het gaat ondertussen om de tweede generatie waardoor heel wat bugs en mindere puntjes uit de wereld werden geholpen en deze app kristalhelder en uiterst gebruiksvriendelijk is. Buddhify is er nog steeds om jou een meditatie op maat te geven. Afhankelijk van wat je aan het doen bent (bijvoorbeeld je bent op reis of aan het sporten) en het doel van de meditatie, wordt er uit 32 meditaties jouw ideale meditatie gekozen.

Toepassing: Gratis voor iPhone, iPad en Android
Onze beoordeling: ★★★★★☆



Sleepbot

Sleepbot is een app die je leukste dromen waarmaakt en dat mag je in dit geval letterlijk nemen. Zoals de naam al aangeeft, is Sleepbot namelijk een app die helpt bij het slapen. Te lang slapen, te kort slapen, woelen, snurken, ... geen beweging of geluid teveel of Sleepbot heeft het wel gedetecteerd. Op basis van al deze gegevens gaat de app bepalen wanneer het beste moment is om jou wakker te maken. Op deze manier stap je niet met het verkeerde been uit bed, maar ga je wel fris en fruitig een nieuwe dag tegemoet. En het moet gezegd worden... na uitvoerig testen, blijkt deze stijlvolle app wel degelijk zijn nut te bewijzen. Een ochtendhumeur? Nog nooit van gehoord! Een luie dag? Niet bij mij! Kortom Sleepbot houdt je in de gaten en het enige wat jij moet doen, is schapjes tellen. 1, 2, 3... zzzzzz .

Toepassing: Gratis voor iPhone, iPad en Android
Onze beoordeling: ★★★★★☆



Room for Thought

Een leuk concept met een onverwacht uniek resultaat, dat is wat je van de Nederlandse app Room for Thought mag verwachten. Het idee is even eenvoudig als briljant; in plaats van een door jezelf strikt bepaald fotodagboek aan te leggen, bepaalt deze app wanneer je een foto moet toevoegen. Dat kan de ene dag om 8 uur 's morgens zijn en de dag nadien om 22:15 's avonds. Je krijgt daarna enkele seconden om een foto te nemen en daar moet je het voor die dag mee doen. De volgende foto is voor morgen. De genomen foto kan niet verwijderd of vervangen worden, wel kan hij gedeeld of met een filter bewerkt worden. Na 365 dagen foto's nemen, heb je een uniek dagboek dat de onverwachte alledaagse gang van jouw leven in beeld heeft gebracht. Als kers op de taart kan je op het einde van het jaar jouw unieke fotodagboek in de vorm van een fotoalbum via HEMA bestellen.

Toepassing: Gratis voor iPhone, iPad en Android
Onze beoordeling: ★★★★★☆