

Gezonder leven?

Doe het smart!

op pagina

2

Smartwatch of
fitnesstracker?

op pagina

4

Welke tracker
past bij jou?

op pagina

6

Dit kan een smart-
watch allemaal

op pagina

8

Gezond(er) leven met
deze apps

Smartwatch of fitnessstracker

Wat wil jij om jouw pols?

Eerst was het een hype, toen bleek de verkoop tegen te vallen, maar inmiddels zijn wearables toch wel aan een stevige opmars bezig. Je ziet ze steeds vaker: horloges of bandjes om de pols die via bluetooth en een app in verbinding staan met een smartphone. Ze vallen grofweg in twee categorieën: smartwatches en fitnesstrackers. Wat kun je met de apparaatjes, wat zijn de belangrijkste verschillen en is het verstandig om er nu een aan te schaffen?

■ Gijs Ettés



Fitbit heeft diverse fitnesstrackers die simpel werken en lang meegaan.

Jarenlang waren het vooral fitness-trackers: relatief simpele polsbandjes die je stappen en workouts bijhouden, die als warme broodjes over de toonbank gingen. Ze bleken een eenvoudige en goedkope optie om je sportprestaties bij te houden, met een bijbehorende smartphone-app voor gedetailleerdere informatie. Smartwatches, bijvoorbeeld die van Apple of Samsung, hadden meer tijd nodig om volwassener te worden. Niet alleen vanwege hun hogere prijs, maar ook omdat de accuduur en het gebruiksgemak

aanvankelijk tegenvielen.

Op die vlakken heeft vooral Apple grote stappen gezet. Het bedrijf maakte zijn slimme horloges sneller, waterdicht en voegde zowel fitness- als gezondheidsfuncties toe. Maar ook andere fabrikanten hebben niet stilgezeten. De hedendaagse smartwatch kan dan ook veel meer dan alleen notificaties en de tijd tonen. Toch is het goed om af te wegen of je al die extra functies nodig hebt. En er zijn meer zaken waarop je moet letten als je een smartwatch of fitnessstracker overweegt.

MOGELIJKHEDEN

Het aanbod wearables is enorm. Bepaal daarom aan het begin van je zoektocht waarvoor je het wilt gaan gebruiken. Zoek je een polsbandje om je stappen te tellen, hartslag te checken en inzicht te krijgen in je calorieverbruik? Dan heb je voldoende aan een simpele fitness- of activity-tracker, al dan niet met scherm. Een bekende fabrikant van dit soort wearables is Fitbit, dat veel keuze biedt voor ieder budget. Zie jij je wearable meer als verlengstuk van je smartphone en wil je de mogelijkheid om vanaf je pols notificaties, apps en activiteiten te checken? Dan is de keuze voor een smartwatch snel gemaakt. Apple en Samsung hebben beide smartwatches die uitstekend met je telefoon samenwerken, en ze kunnen dankzij de ingebouwde gps ook zelfstandig werken. Je kunt daardoor ook zonder smartphone gaan sporten.

ONDERSTEUNING

Houd bij de keuze voor een wearable rekening met de platformen die ondersteund worden. De fitnesstrackers van Fitbit werken met zowel Android als iOS, maar de Apple Watch is alleen aan een iPhone te koppelen. Wel zijn er voor de Watch aanzienlijk meer apps beschikbaar: praktisch alle bekende sport-, productiviteit- en socialmedia-apps zijn geoptimaliseerd. De smartwatches van Samsung werken met vrijwel alle Android-toestellen met versie 4.4 of hoger. Ook iOS wordt ondersteund, al moeten applicaties via de aparte Gear S-app worden gedownload. Ook is de functionaliteit beperkt: zo is het nauwelijks mogelijk om op binnenkomende meldingen te reageren. Andere fabrikanten als Fossil, Huawei en ASUS maken gebruik van Android Wear. Dat platform werkt met Android en iOS en biedt talloze apps en wijzerplaten om je horloge te personaliseren. Een Wear OS-horloge werkt het beste in combinatie met een Android-smartphone, maar hij gaat ook prima samen met een iPhone.

DESIGN

Bij een horloge of bandje dat je dagelijks om je pols draagt, is het design natuurlijk van belang. Gelukkig hebben fabrikanten dat inmiddels ook door. De Apple Watch is in meerdere formaten te koop. De Series 3 is verkrijgbaar in 38 en 42 mm, terwijl de vierde generatie de formaten 40 en 44mm heeft. Het bandje is desgewenst verwisselbaar voor eentje van metaal, leer of



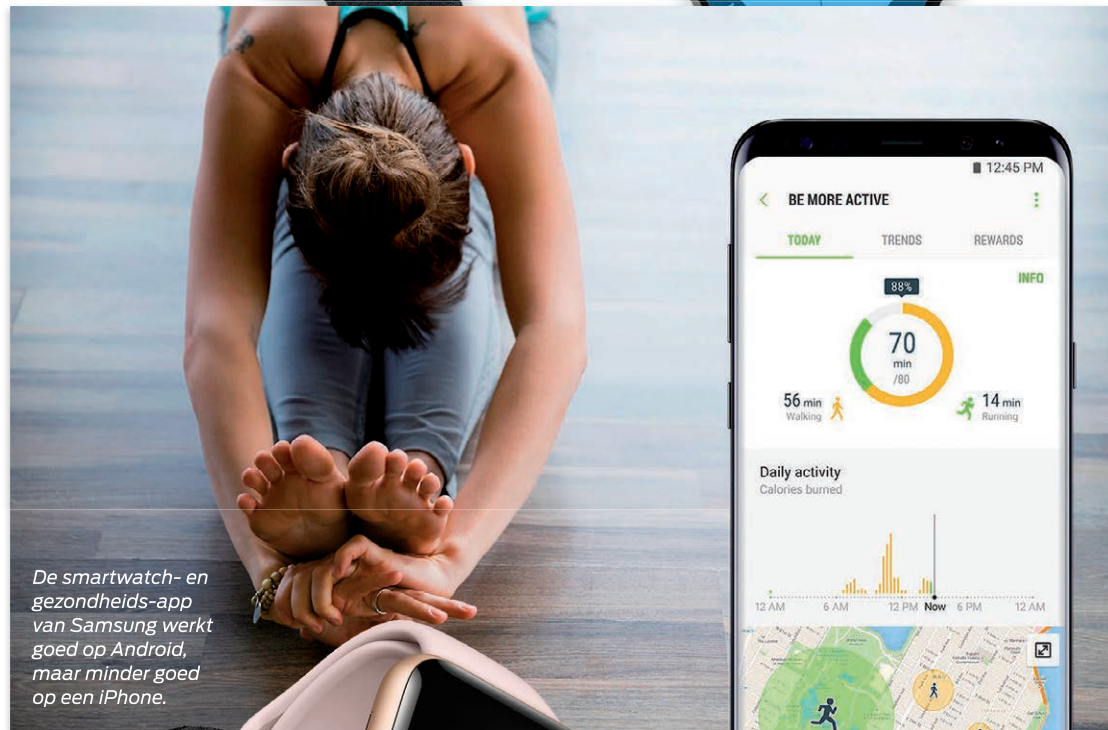
▼
Fitnesstrackers
en smartwatches
heb je in
allerlei soorten
en maten.

nylon. Het design van de smartwatches van bijvoorbeeld Samsung en ASUS verschilt sterk van dat van Apple. Ze hebben een rond(er) uurwerk, zodat het meer weg heeft van een traditioneel horloge. Vrijwel allemaal beschikken ze over een stof- en waterbestendige behuizing: handig voor actieve sporters. Ook de smartwatches van horlogemaker Fossil zien er traditioneel uit, terwijl je de fitnesstrackers van Fitbit juist niet snel zult verwarren met een 'normaal' horloge. Wel biedt Fitbit veel verschillende kleuren en designs om uit te kiezen.

PRIJS

De prijzen voor wearables verschillen behoorlijk. De goedkoopste varianten, met relatief beperkte mogelijkheden en een simpel scherm of zelfs zonder scherm, heb je al voor minder dan 75 euro. Wearables die meer data bijhouden, zoals je hartslag, slaappatroon en notificaties, zijn verkrijgbaar voor prijzen tussen de 100 en 150 euro. Wil je een smartwatch, dan kom je terecht in een hoger prijssegment: vanaf zo'n 250 euro krijg je een horloge met Android Wear. Samsung vraagt voor zijn krachtigste en meest veelzijdige smartwatch 329 euro, hoewel de wat oudere modellen een stuk goedkoper zijn. Dat geldt ook voor de eerdere varianten van de Apple Watch. De onlangs uitgebrachte Apple Watch Series 4 is te koop vanaf 429 euro (40mm), terwijl de 44 mm-versie zelfs 459 euro kost. ❏

Apple maakt dure maar veelzijdige wearables.



De smartwatch- en gezondheids-app van Samsung werkt goed op Android, maar minder goed op een iPhone.



VERDER KIEZEN

Heb je de keuze kunnen maken tussen een fitnesstracker en een smartwatch? Dan volgt nog de vraag: welke dan? Met die vraag gaan we aan de slag op de volgende pagina's van deze minigids.

Fitness-trackers

Waarmee val je het snelst af?

Wil je graag een fitnessstracker om je sportieve prestaties of gewoon je wandelingen te registreren, dan is er best veel keuze. Met welk sportbandje word je het snelste fit?

■ Tijs Hofmans



» Een groeiend aantal Nederlanders sport met wearables, die vooral tijdens het hardlopen populair zijn. Het bijhouden van sportprestaties wordt daarmee steeds makkelijker, en in veel gevallen ook leuker. Want wees eerlijk, sporten is een stuk motiverender als je regelmatig je eigen record kunt breken. Net als bij smartphones zijn er op het gebied van wearables een paar verschillende klassen met verschillende specificaties, en die maken het lastig te kiezen wat de beste wearable is.

GPS

Eén belangrijke feature waar duurdere wearables zich mee onderscheiden is gps. Niet alleen kun je daarmee je hardloop- of fietsroutes bijhouden op een kaart, maar daarmee kun je ook nauwkeuriger meten welke afstand je hebt gelopen. Zonder ingebouwde gps maakt een wearable zelf een berekening van de gelopen afstand, bijvoorbeeld op basis van het aantal stappen dat je zet en door daar een gemiddelde van te nemen. Je kunt er ook voor kiezen je telefoon mee te nemen tijdens het sporten. In dat geval gebruikt de wearable de navigatiefuncties van je smartphone om een accuratere berekening te maken, maar veel sporters willen hun horloge niet meenemen als ze gaan sporten. Die vinden dat ongemakkelijk, en je loopt meer risico je dure toestel kapot te laten vallen. De duurdere fitnesstrackers hebben daarom ingebouwde gps, waardoor je ook zonder je telefoon je route kunt loggen.

HIGH-END-WEARABLES HEBBEN IN SOMMIGE GEVALLEN EEN (KLEINE) OPSLAG WAAR JE EEN PAAR GIGABYTE AAN MUZIEK OP KWIJT KUNT.

MUZIEK

Wie zijn telefoon liever niet meeneemt tijdens een sportsessie mist dan vaak ook wel muziek. High-end-wearables hebben in sommige gevallen echter een (kleine) opslagruimte waar je een paar gigabyte aan muziek op kwijt kunt, misschien niet genoeg voor je hele collectie, maar wel voor die pompende beats om nét dat beetje sneller te gaan. De wearables die we voor deze test probeerden vallen echter allemaal in het middensegment en hebben geen eigen opslagruimte.

WATERDICHT

Je wilt waarschijnlijk ook wel dat je sporthorloge in ieder geval een beetje met water kan omgaan. Je wilt natuurlijk minimaal dat je polsband tegen wat zweetdruppels kan, maar hoe zit het met regen? Als je wordt overvallen door een stortbui, dan wil je dat je wearable daar wel tegen kan. Het kan ook zijn dat je je sportbandje liever gebruikt om te zwemmen, maar dan heb je wel een nog betere bescherming nodig. Daarom is het belangrijk te kijken of een wearable waterdicht is, of alleen waterafstotend.



HARTSLAGMETER

Steeds meer sporters willen op hartslag trainen. Veel wearables in het midden- en hoge segment hebben een hartslagmeter aan boord, de meeste goedkope wearables hebben dat niet.

SOFTWARE

Ook de bijbehorende apps zijn belangrijk om in de gaten te houden. Die verschillen namelijk behoorlijk. Het is in ieder geval goed om te bedenken dat je sommige apps ook zonder de wearable kunt gebruiken. Je kunt in de FitBit-app bijvoorbeeld handmatig je sportsessies loggen – wat ook handig is als je je wearable een keer vergeten bent om te doen. Sommige apps kunt je ook koppelen aan Google Fit, waardoor je stappen (en sportsessies) automatisch gelogd worden door je telefoon zelf. Dat is echter een stuk minder accuraat dan de metingen van een bandje zelf. Oh, en natuurlijk ook niet onbelangrijk om op te letten: werkt de app wel op Android én iOS? En hoe zit dat als je Windows Mobile gebruikt?

TEST

Om een fitnesstracker aan te kunnen raden, zijn we aan de slag gegaan met vijf betaalbare trackers uit het middensegment die ietsje ouder (en daardoor wat goedkoper dan de nieuwste modellen) zijn: Fitbit Charge 2, Xiaomi Mi Band 2, Samsung Gear Fit 2, TomTom Touch Cardio en Garmin Vivosmart HR+. De uitgebreide testresultaten van het onderzoek vind je op onze website via www.tiny.cc/testfit.



CONCLUSIE

Het is moeilijk één sportwearable aan te raden omdat ze allemaal op hun eigen manier goed zijn. Van de door ons geteste modellen zijn de TomTom Touch Cardio en de Xiaomi Mi Band 2 erg simplistisch en minder geschikt om mee te sporten, maar door hun lage prijs een prima aankoop voor wie dagelijks zijn stappen wil meten. De Gear Fit 2 en de Garmin Vivosmart HR+ zijn door hun

ingebouwde gps handig voor wie wil sporten zonder altijd z'n telefoon mee te moeten nemen. De Fitbit Charge 2 is juist erg geschikt voor iedereen die moeite heeft om zelf van de bank te komen en die bewegen liefst een beetje leuk wil maken. Als we moesten kiezen heeft de Fitbit Charge 2 de beste prijs-kwaliteitverhouding, maar dat is dus afhankelijk van wat je met je wearable wilt. ✕

Smart-watches

Wat moet jouw horloge kunnen?

Zit je erover te denken om een smartwatch aan te schaffen, dan rest je nog een keuze: welke dan? Er zijn best veel verschillen onderling en het ene horloge is een stuk slimmer dan het andere. Hoe maak je de beste keuze?

■ Justin Doornekamp



FABRIKANTEN VAN DE EERSTE SMARTWATCHES BEGREPEN NOG NIET ECHT WAAR NOU PRECIES BEHOEFTE AAN WAS.



Opmerkelijk in deze productgroep is dat niet alleen techfabrikanten de markt van de slimme horloges proberen te veroveren, maar dat ook traditionele horlogeproducenten als TAG Heuer en Fossil een slaatje willen slaan uit de opkomst van smartwatches.

TEST

Velen zijn niet echt overtuigd van de toegevoegde waarde ervan of zijn van de oude stempel en willen liever geen poespas op hun horloge. Dat de vraag naar smartwatches nog wat te wensen

overlaat, is ook te zien aan het aanbod. Dat is nog altijd vrij klein. Om je een aankoopadvies te kunnen geven, zijn we op zoek gegaan naar smartwatches tussen de 175 en 400 euro. We hebben er vijf voor je getest: de Apple Smartwatch Series 3 (die 4 was wel aangekondigd maar nog niet beschikbaar), Huawei Watch 2, Fossil Q Marshal, Fossil Q Explorist en Samsung Gear S3. De resultaten van die test lees je via www.tiny.cc/testwatch.

FITNESSBUDDY

Fabrikanten van de eerste smartwatches begrepen nog niet echt waar precies behoefte aan was. Inmiddels vormt het aanbod zich meer in één richting: het horloge als notificatie-weergever én fitnessbuddy. De horloges krijgen extra functies als gps en zelfs een 4G-verbinding, waardoor je niet iedere keer je smartphone hoeft mee te nemen als je wilt gaan sporten.

UITERLIJK

Fossil is als modemerken redelijk trouw gebleven aan het traditionele ontwerp van een horloge. De Q Marshal heeft een leren bandje en het uurwerk is redelijk bescheiden gebleven. De Q Explorist ziet er een beetje futuristisch uit, maar door het stalen schakelbandje heeft hij evenwel de look en feel van een traditioneel horloge.

Apple heeft voor een heel andere benadering gekozen, de Apple Watch heeft als een van de weinige smartwatches een rechthoekige klok-kast. Qua ontwerp is er dus voor ieder wat wils.

FUNCTIONIES

We kijken bij smartwatches natuurlijk niet alleen naar ontwerp en comfort, maar ook naar gebruikersgemak, accuduur en eventuele extra functies. Alleen de Apple-smartwatch ondersteunt Siri. Overigens zijn niet alle horloges compatibel met iedere telefoon: de Watch Series van Apple kun je bijvoorbeeld alleen gebruiken in combinatie met een iPhone.

De accuduur van de horloges ligt in de praktijk redelijk ver uit elkaar. De meeste exemplaren blijken vooral snel leeg te lopen bij intensief gebruik van gps. Op dit gebied presteert de Huawei Watch 2 redelijk goed, net als de Gear S3, die twee tot vijf dagen meeding zonder op te hoeven laden. Opladen gaat bij alle geteste horloges overigens makkelijk via een oplaadplaatje. Op het oplaadvlak scoort Huawei punten, omdat het horloge binnen een uur volledig kan worden opgeladen.



WATCHOS OF ANDROID WEAR?

Voor smartwatches zijn er eigenlijk twee lei-
dende besturingssystemen, te weten WatchOS
dat werd ontwikkeld door Apple en Android
Wear van Google. De strijd om welk bestu-
ringssysteem het beste werkt, is vooralsnog
niet beslecht en zal in zekere mate afhangen
van wat jij als gebruiker gewend bent. Heb je
een iPhone, dan zul je hoogstwaarschijnlijk
eerder kiezen voor de smartwatch van Apple
omdat het besturingssysteem direct vertrouwd
aanvoelt. Het nadeel van WatchOS is dat je dan
direct moet kiezen voor de Apple Watch. Wil
je Android Wear, dan heb je een grotere keuze
aan horloges.

Bekijk vooral vooraf wat jij belangrijk vindt
voor jouw horloge. Ga je het horloge vaak gebrui-
ken voor fitness, weet dan dat de fitness-apps die
worden ondersteund door Android Wear net
even wat uitgebreider zijn dan die van Apples
WatchOS. Ook biedt het besturingssysteem van
Android wat meer opties als het gaat om wijzer-
platen en reageert Google Assistent vaak iets
beter op opdrachten dan Siri van Apple dat doet.

UITZONDERING

De Samsung Gear S3 werkt met Tizen, een op
Linux gebaseerd opensource-besturingssys-
teem. De interface van Tizen werkt ten opzichte
van de andere genoemde besturingssystemen
niet heel intuïtief en ook het aanbod apps is
nog niet zo uitgebreid als dat van de andere
besturingssystemen.



CONCLUSIE

Bij de smartwatches is het – net als bij de
fitnesstrackers – lastig om één aanrader te
geven. Er komen nogal wat persoonlijke voor-
keuren bij kijken. De Apple Watch S3 steekt
qua uiterlijk en sport-functies boven de an-
dere horloges uit en is makkelijk te besturen
via Siri. Maar die maar werkt dus alléén met
een iPhone. Heb je een smartphone die draait
op Android, dan is de Samsung Gear S3 een
goede keuze vanwege de vele fitnessfuncties
en de accuduur.

Een vervelende conclusie is dat je voor
een goede smartwatch wel flink wat uit

moet geven. De goedkopere Fossil Q Mars-
hal stelt namelijk op veel vlakken teleur en
is daarmee geen echte aanbeveling voor de
tech-liefhebber.

Toch bekruipt ons het gevoel dat de huidi-
ge smartwatches nog niet helemaal hun toe-
gevoegde waarde bewijzen. Met de komst
van 4G-verbindingen op de horloges wordt
een volgende stap gezet, maar vooralsnog is
deze functie in Nederland nog niet beschik-
baar. Daarmee blijven veel smartwatches
helaas een duur antwoord op de huidige
sporthorloges. ✕

Gezond met apps

Met deze apps houd je je lichaam én geest in topvorm

Hoe vaak denk je niet: ik zou écht iets gezonder moeten gaan leven? Makkelijk gezegd, iets lastiger gedaan. Toch? Gebruik je smartphone als hulpje! Want gelukkig zijn er heel veel apps die je kunnen helpen een gezonder bestaan op te bouwen én te behouden. Want alleen gezond starten is niet genoeg.

► Martin Gijzenmijter

01

WeightWatchers

Er zijn ontelbaar veel apps die je helpen met afvallen, maar Weight Watchers vinden we nog steeds een van de beste. Je betaalt wel circa 20 euro per maand voor het abonnement. De app is beschikbaar voor iOS en Android en probeert korte metten te maken met je angst voor eten. Als je genoeg punten hebt, mag je eten wat je wilt ... zonder schuldgevoel. Zo leer je bewuste keuzes te maken in plaats van dat je jezelf uithongert. Via de app kun je in de supermarkt streepjescodes scannen, zodat je weet hoeveel punten iets kost. In het begin is dat nog wat onwennig omdat je het idee hebt dat je voor gek staat, maar aangezien steeds meer mensen hun boodschappen scannen, valt dat helemaal niet meer op.

02

iCare Monitor

Hoe weet je eigenlijk of je gezond bent? Is je hartslag in orde, je bloeddruk? Hoe zit het met je gezichtsvermogen, hoor je nog wel voldoende en is je ademhaling in orde? Al deze zaken



kan de iCare Monitor voor je meten (bijvoorbeeld met behulp van de camera). Natuurlijk in geen geval een vervanging voor de huisarts (!), maar wel interessant om zelf globaal je gezondheid in de gaten te houden. Je hebt er in ieder geval geen extra accessoires voor nodig, het werkt gewoon met je iOS- of Android-toestel.

03

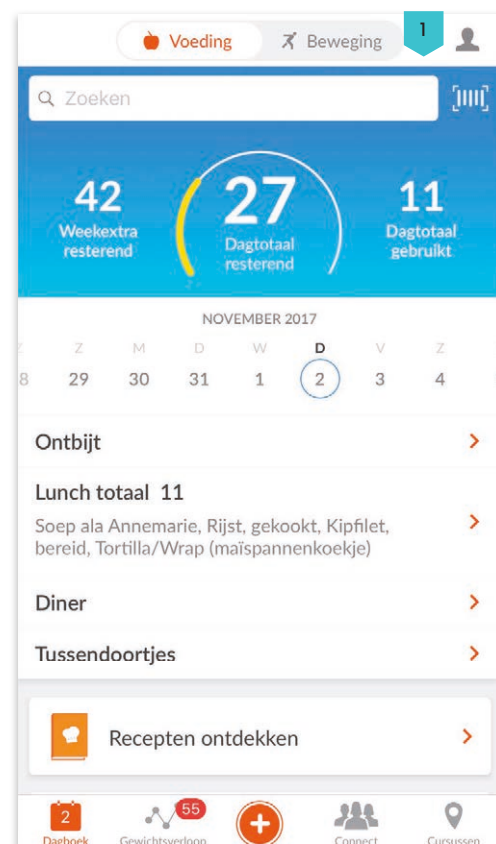
Calorieën teller

Wil je proberen wat kilo's kwijt te raken? Je weet best dat je dan minder calorieën moet binnenkrijgen dan je verbruikt. Maar zet jezelf niet onnodig op rantsoen! De app CalorieTeller door Fat-Secret (iOS en Android) helpt je alles in te voeren wat je eet. Je kunt ook aangeven of je bewogen hebt, zodat je weet of je misschien nog iets extra's mag. De database met producten is zeer groot, maar zelf iets toevoegen kan gelukkig ook vrij eenvoudig.

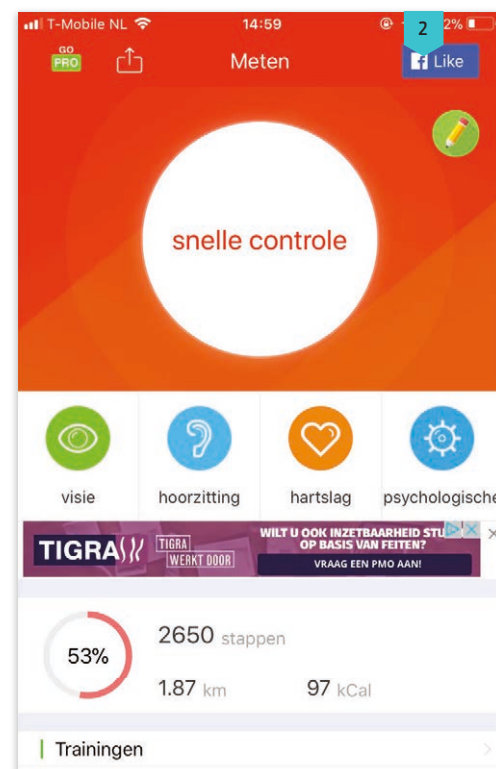
04

Mijn Water Balans

We drinken met z'n allen veel te weinig water en dat is niet gezond. Er zijn veel apps die je op speelse wijze vertellen dat je water moet drinken, maar eigenlijk is het natuurlijk geen spelletje. De gratis



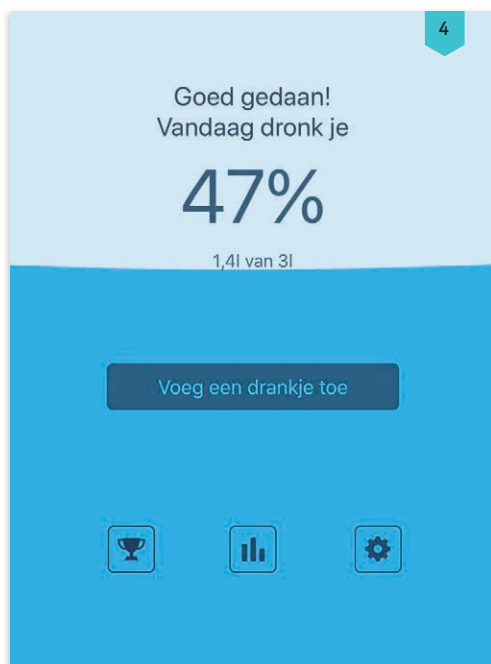
Weight Watchers werkt met een puntensysteem en – helaas – een vrij prijzig abonnement.



iCare is geen huisarts, maar kan je wel belangrijke signalen over je gezondheid geven.



Calorieën tellen is een prima manier om een gezond gewicht te bereiken en te behouden.



Water drinken is zó belangrijk, maar we doen het te weinig.

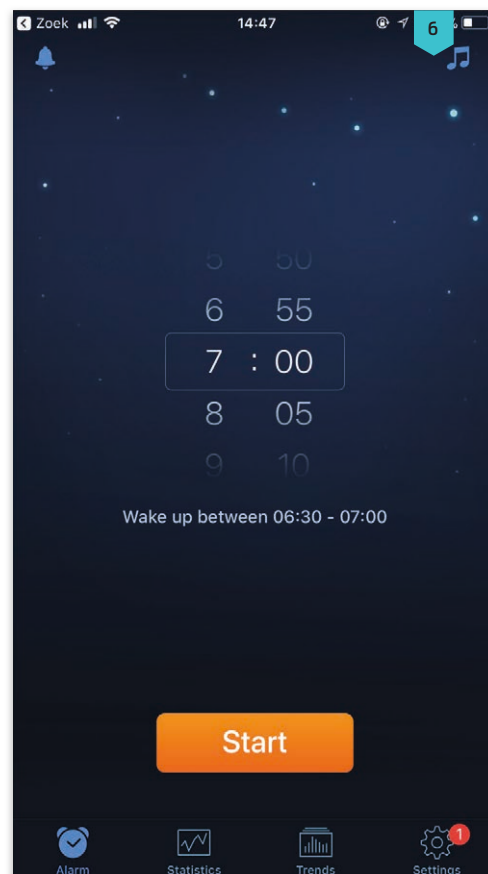
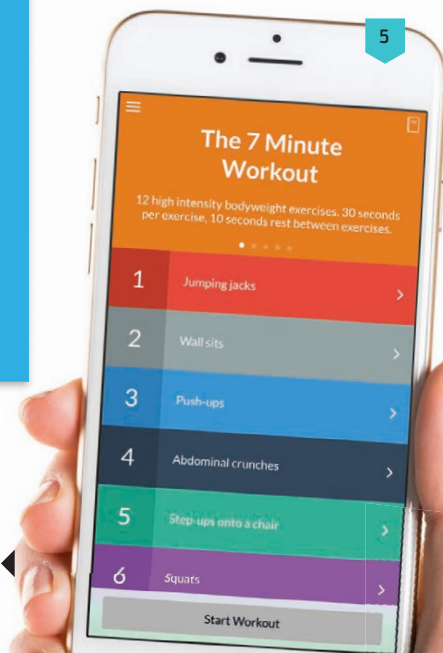
Geen tijd om te sporten? Met deze app heb je eigenlijk geen excuus.

app Mijn Waterbalans behandelt je als een volwassene, vertelt je hoeveel water je nodig hebt en waarom. Daarnaast wordt in beeld gebracht hoe 'uitgedroogd' je bent, zodat je beter inzicht krijgt in waarom je water drinkt. Uiteraard wel met een timer die je regelmatig helpt herinneren aan het drinken van een glas water.

05

7minute workout

Wil je gezonder leven, dan is bewegen daar een belangrijk onderdeel van. De sportschool is echter niet voor iedereen een uitkomst. Probeer dan eens een van de vele apps die je op een andere manier van de bank willen krijgen. Wil je hardlopen en ben je gedisciplineerd genoeg, dan kun je bijvoorbeeld Runtastic installeren. Liever thuis aan de slag? De gratis app van Wahoo fitness voor iOS en Android is erg fijn. Je besteedt zeven minuten per dag aan twaalf relatief eenvoudige oefeningen. Mét fijne stemcoach. Je hebt eigenlijk geen excuus om over te slaan.



Goed slapen is belangrijk voor je gezondheid. Deze app helpt je lekker wakker te worden.

06

SleepCycle alarm clock

Slaap je goed of kan ook dat wel wat beter? Slaap is ontzettend belangrijk voor een goede gezondheid. De app Sleep Cycle alarm clock (iOS en Android) helpt je bij het analyseren van je slaapritme en wekt je op basis daarvan op het voor jou meest gunstige moment. Dat klinkt een beetje vaag, maar aan de hand van de slaapfase waarin je je bevindt, is het al dan niet verstandig (en fijn) om wakker te worden. Met de app kun je aangeven dat je gewekt wordt wanneer je je in de minst diepe fase van je slaap bevindt. Dat is geen onzin kunnen we je vertellen, door deze app word je absoluut minder brak wakker. »

EEN APP IS GEEN ARTS

We stipten het eerder in dit artikel al aan, het is belangrijk dat je je realiseert dat een app allesbehalve een arts of een medisch specialist is. Apps zijn fantastisch om gewoonten aan te leren en zaken in de gaten te houden, maar als je daadwerkelijk het gevoel hebt dat er iets niet in orde is of dat je ergens last van hebt, laat je gezondheid dan niet bepalen door een app of dienst. Deze middelen zijn uitsluitend bedoeld om het meten of reguleren van bepaalde zaken makkelijker te maken en bij te dragen aan een gezonde levensstijl. Je kunt daar rustig op vertrouwen, maar vertrouw ze niet je gehele leven toe.

07

Relax melodies

Heb je moeite om in slaap te komen? Misschien helpt een rustig melodieje wel daarbij, maar dan moet je dat niet zelf nog uit moeten schakelen. In de gratis app Relax melodies (iOS en Android) kun je zelf de ideale combinatie van rustgevend geluiden en muziek samenstellen, en die mix gebruiken om rustig in slaap te vallen. Uiteraard kun je aangeven hoelang het geluid moet spelen, zodat je telefoon niet de hele nacht geluid produceert.



Kun je helemaal niet in slaap komen? Ontspan dan met Relax melodies.

08

Slim koken

Gezond eten is niet makkelijk, vooral niet omdat eten grotendeels bestaat uit goed plannen. De gratis app Slim Koken van het Voedingscentrum voor iOS en Android helpt je om te koken op maat, zodat je niet een kilo gehakt opeet omdat je dat toevallig zo gekocht hebt. Met behulp van deze app kun je slim inkopen en leer je slim te koken, waardoor je gezonder en betere porties eet. Bijkomstig voordeel is dat je geld bespaart omdat je je ingrediënten efficiënter gebruikt.



Slim koken helpt je duurzame maaltijden te maken.

09

Happify

Wanneer je niet gelukkig bent, dan heeft dat ook een effect op je lichaam. Je geestelijke gezondheid verdient dus ook aandacht. De app Happify is er voor iOS en Android. Het maakt je natuurlijk niet in één klap gelukkig, maar bevat allerlei handige activiteiten, spelletjes en andere endorfine-opwekkende activiteiten, waardoor je je langzaam maar zeker wat beter gaat voelen. Wanneer iets geleidelijk gaat, is het uiteraard lastig om dat in kaart te brengen. Om die reden vraagt Happify je regelmatig hoe je je voelt, en koppelt dat aan de activiteiten die je hebt gedaan. Op die manier wordt vrij snel duidelijk welke activiteiten een positief effect hebben op je geestelijk welzijn. Aan de hand van de grafiek kun je zien dat het langzaam maar zeker steeds beter met je gaat.

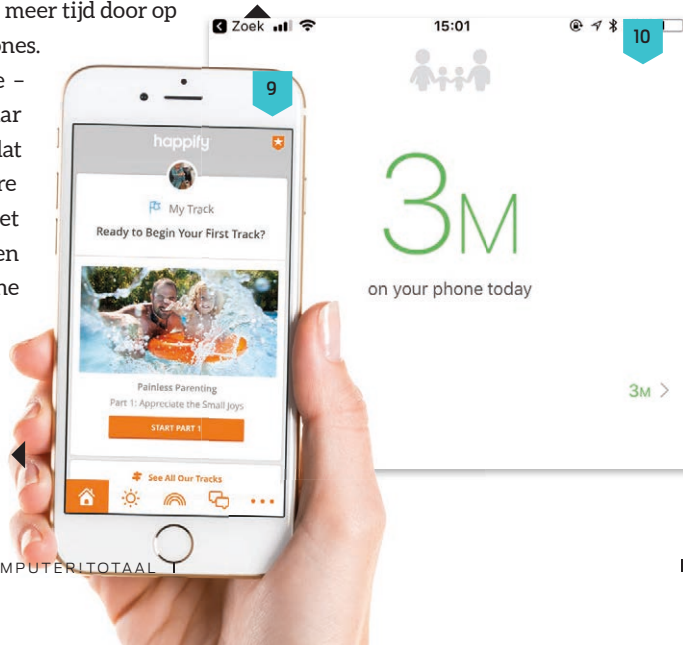
10

Moment

We brengen steeds meer tijd door op onze smartphones.

Daar is op zich niets mis mee – het is een leuke bezigheid – maar het komt steeds vaker voor dat het ten koste gaat van andere zaken (zoals je relatie, tijd met kinderen enzovoort). Bovendien is actief zijn op je smartphone lang niet altijd ontspannend. Tijd om daar iets aan te doen, en verandering in

Appje gelukkig(er) met Happify.



gedrag begint met bewustwording. De gratis app Moment (helaas alleen voor iOS) geeft je inzicht in hoeveel tijd je doorbrengt op uw iPhone. Je kunt tijdslots instellen zodat je jezelf kunt verbieden om op je smartphone te kijken, maar daar geloven we niet zo in. Het inzicht in hoeveel tijd u op je smartphone doorbrengt is echter wel verhelderend. En dat geeft je misschien een signaal dat het anders moet. Ironisch is wel dat je daar een app voor moet gebruiken ... op je smartphone. ■

SMARTPHONE ONGEZOND

In dit artikel laten we ook het ongezonde aspect van de smartphone voorbijkomen. Dat effect wordt helaas nog weleens onderschat. We hebben het dan niet over de straling van het toestel en de zendmasten – daar is simpelweg te weinig over bekend. Maar het constante gebruik van de smartphone maakt ons minder sociaal, verkort onze aandachtsspanne, zorgt voor een verstoorde nachtrust, én levert ons allerlei ongemakken op door de constante slechte houding waarin we zitten tijdens het candy crushen. Om nog maar niet te spreken over hoe slecht het is voor je gezondheid om onder een bus te lopen omdat je op straat naar je smartphone staart. Hoewel dit artikel over de smartphone gaat, is onze belangrijkste tip toch echt: leg dat toestel wat vaker weg. Je hebt het toestel veel minder hard nodig dan je denkt!

Van te lang met je smartphone bezig zijn, word je noch gelukkig noch gezond.