

PRAKTISKE APPS TIL MOBILEN – 2

SUNDHED OG VELFÆRD

SLEEP CYCLE – *Overvåger og tracker din søvn (engelsk)*

Appen kan analysere dit søvnmønster og vække dig når du er i din "letteste søvnfase" – hvilket skulle være den mest naturlige måde at blive vækket på om morgenen.



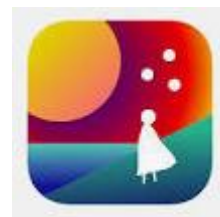
LIFESUM – *Hold øje med dine spisevaner (engelsk)*

Appen giver dig mulighed for at lave en maddagbog, kostplan, finde opskrifter og tælle kalorier.



FABULOUS - *selvpleje til at blive den bedste version af sig selv*

Giver dig mulighed for at gøre noget ved dine dårlige vaner
Er baseret på videnskaben om vaner og adfærd.



The Mindfulness App – *Hvis du har brug for at koble fra (svensk/dansk)*

Her finder du øvelser og tips til hvordan du opnår mere mindfulness.
Appen indeholder 350 meditationsøvelser og kurser



CALM – *Søvn, meditation og afslapning (engelsk)*

Calm er for alle der har brug for en mental pause eller en vejledning til meditation og wellness.



NÆRVÆR – *kun i App store (iPhone) (dansk)*

Nærvær appen indeholder guidede mindfulness meditationer, der støtter dig i at leve med mindre stress og mere nærvær i din hverdag.



Åben og Rolig – *fra fonden for mental sundhed*

Ønsker du bedre muligheder for mental sundhed, ro, eller livsglæde?
Med den nye officielle Åben og Rolig app, som understøtter
Åben og Rolig-baserede kurser, får du gratis adgang til en række meditationer. Alle er velkomne til at bruge appen.
Du kan fint afprøve meditationerne, selvom du ikke har mediteret før og selvom du ikke går på et Åben og Rolig-kursus.

