

Disconnessi gradualmente

Disintossicarsi dallo smartphone potrebbe non essere facile tutto d'un colpo: consigli utili su come disconnettersi senza troppo soffrire arrivano dall'Istituto superiore di sanità. Primo: sarebbe meglio scegliere una zona della casa e degli orari in cui non usare il cellulare. Per esempio la sala da pranzo durante i pasti, quando il tempo passa chiacchierando. Poi, iniziare

gradualmente: mezz'ora di disconnessione all'inizio, da impiegare in attività gradevoli, per poi osare di più. È utile anche darsi un tempo massimo davanti allo schermo e disattivare le notifiche quando si fa sport o si sta in famiglia o con gli amici ■



Peso: 18%