

#1 关于健康和保健主题的资料收集

#2 headspace

视频: https://www.youtube.com/watch?time_continue=5&v=t_yXe_6mYTA

官网: <https://www.headspace.com>

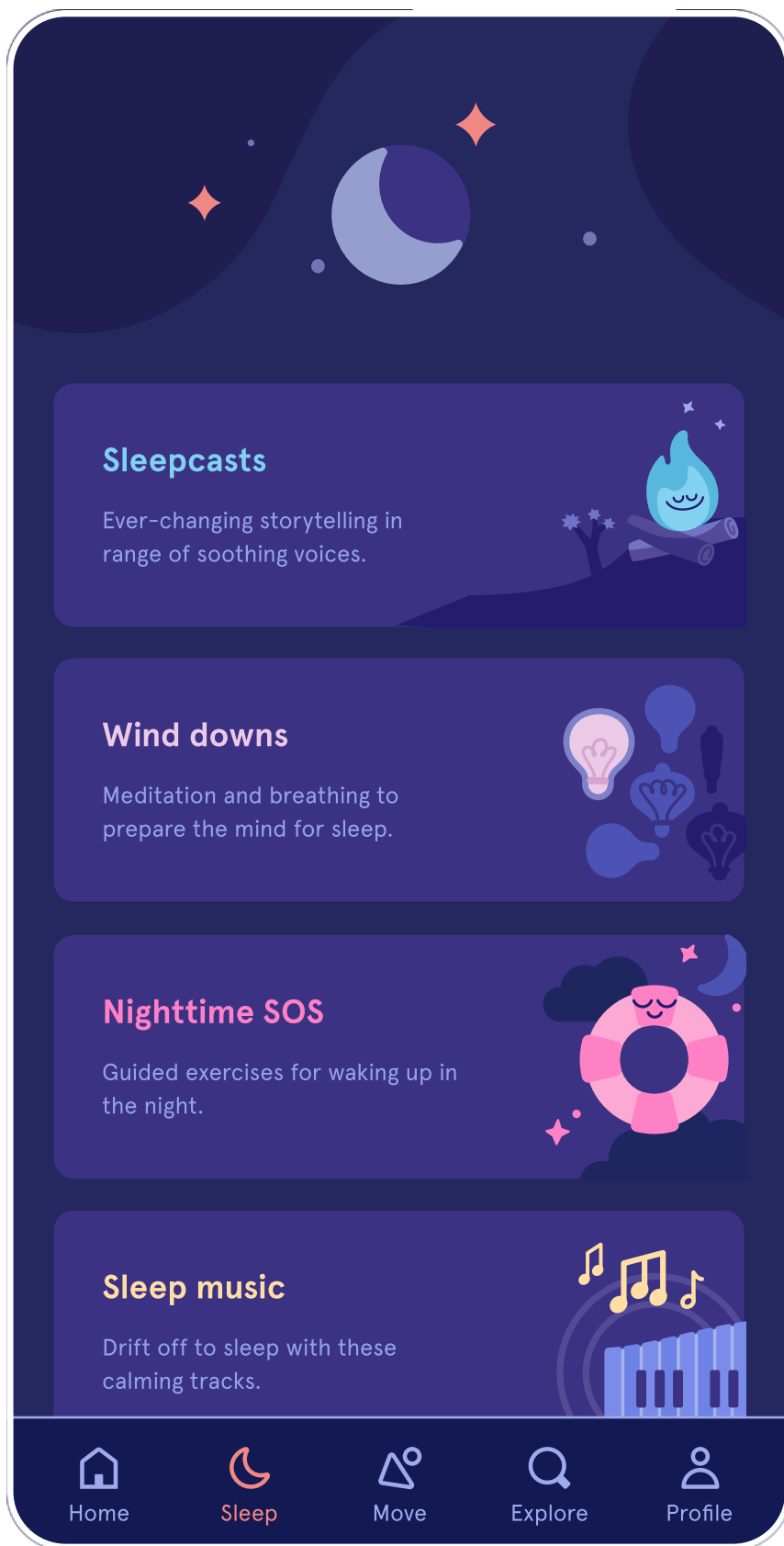
特性:

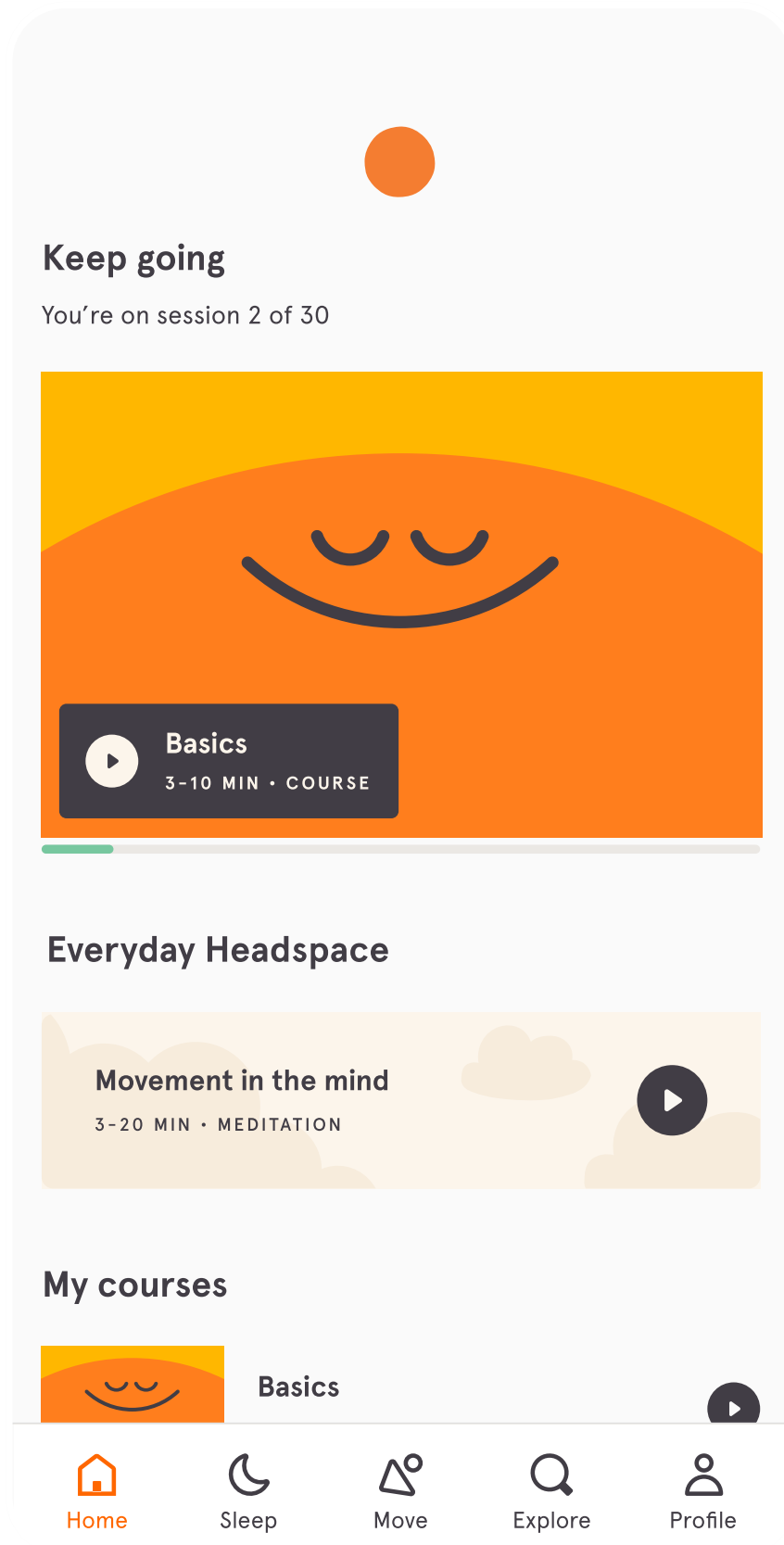
- 减少焦虑、增加运动、睡眠的周期性
- 学会用心做事 探索指导练习, 视频, 和更多帮助你变得更健康和快乐。
- 仅仅使用10天就能增加16%的幸福感
- 与超过6000万的用户连接, 一同改善生活质量。

#3 主界面

#3 运动模式

#3 睡眠模式





#2 Clue

视频: <https://www.youtube.com/watch?v=j6bxysX4y10>

特性:

- 起床容易完全取决于时间。睡眠周期闹钟跟踪你的睡眠模式，并在轻度睡眠时叫醒你。在浅睡眠中醒来感觉就像没有闹钟的自然休息。
- 将睡眠分阶段
- 睡眠周期闹钟

#2 Edo

视频: https://www.youtube.com/watch?v=ASE_kHj856I&feature=emb_logo

特性:

- 每个食物产品都有对应的edo指数，可以知道这个食品的健康程度。
- 可以通过产品的二维码获取更多的信息
- 输入你所吃的产品名称，edo会解释其中什么事对你好的食品、什么是你需要避免的产品
- 当你所吃的食品对你有疾病危险时，edo会提醒你。
- edo会根据不同的人群，制定最合适的生活方式。
- 有很多可选的方案。

