

# הדרך אל האושר עוברת בחנות האפליקציות

הן נגישות, קלות לשימוש,  
עונות על צרכים והולמות  
את רוח התקופה.

אפליקציות ה־Wellness  
לשיפור הבריאות ולמניעת  
מחלות תופסות את החלל  
שהותירו מערכות הבריאות  
והגורואים • מעסיקים  
מצ'פרים בהן עובדים,  
משקיעים מתלהבים, וגם  
חברות הביטוח מתעניינות  
• גלי וינרב חקרה,  
התנסתה ומדווחת

בגיל 20 חילק אנדי פאדיקומב את כל רכושו כדי להתלמד כנויר בודהיסטי. אבל בגיל 30 הוא שוב החליט לשנות כיוון. הוא חזר ללונדון והפך לגורו במודל "הנזיר שקנה את הפרארי", וזה הצליח לו מעל המתוכנן. פאדיקומב הקים קליניקת מדיטציה משגשגת, שאליה נכנס יום אחר ריץ' פירסון, שבדיוק מאס בתפקידו ככביר בעולם הפרסום. יחד הם הקימו את האפליקציה הרספייס, שמובילה את רוב הדירוגים לאפליקציות ה־Wellness הטובות ביותר ורושמת הכנסות של מאות מיליוני דולרים. היא מציעה את אותן מדיטציות שמעביר פאדיקומב בקליניקה שלו, אבל בסטרימינג. זה כל הסוד.

מה שקרה לפאדיקומב קרה במידה מסוימת לכל תחום ה־Wellness - תחום הבריאות לכריאים. הרס ספקטור, המנהלת את הקשר עם חברות הלייפסטייל וה־Wellness עבור פייסבוק ישראל, מספרת: "התחום הזה התחיל בשנות התשעים, והלקוחות שלו היו אנשים, בעיקר נשים, שהתאכזבו מהיחס שקיבלו ממערכת הבריאות". האכזבה הזאת פגשה את מהפכת האינטרנט הראשונה, שבמסגרתה החלו מטופלים להתייעץ עם "ד"ר גוגל" ולפקק לראשונה בכך שהרופאים שלהם הם יודעי כול.

את הוואקום שהותירה מערכת הבריאות החלו למלא מגוון גורואים, מוסיפה ספקטור, "גורואים של כושר, של תזונה ותוספי תזונה, של מדיטציה ורוחניות ושל טיפולים אלטרנטיביים. לרוב הטיפולים שהציעו התבססו על אפס הוכחות מדעיות, אבל נתנו למטופלים שלהם תשומת לב, תחושה שמישהו מבין אותם ומעוניין באמת לפתור את הבעיה שלהם, ולעתים גם קהילה".

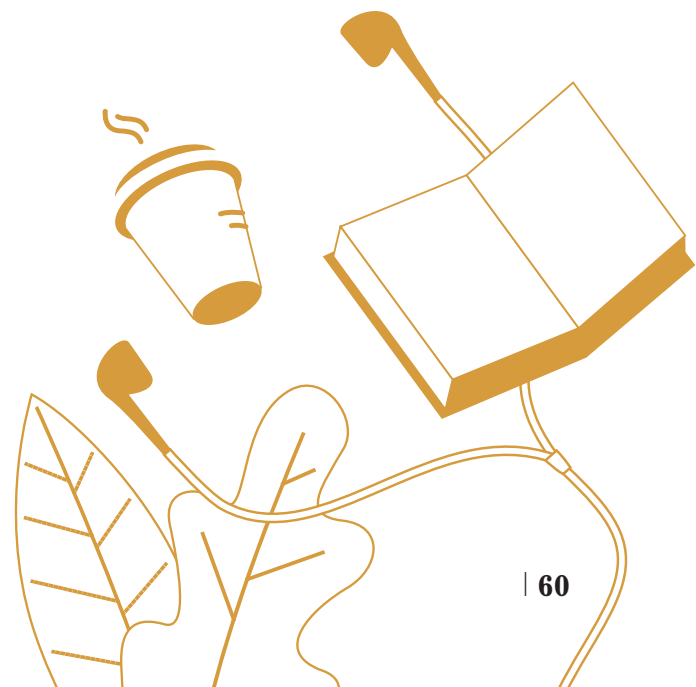
אלא שטיפול נטול הוכחות מדעיות שלא באמת פותר את הבעיות או משפר את מה שהלקוחות רוצים לשפר, סופו באכזבה, אומרת ספקטור. "אפקט הפלצבו יכול לקחת אותך רק עד גבול מסוים". עם הזמן, החלו מטופלי ה־Wellness לדרוש פתרונות יותר מבוססי הוכחות, יותר טכנולוגיים, ומהפכת המידע השנייה, מהפכת

הביג דאטה וההתאמה האישית, פגשה אותם שם. "קהל היעד של הגורואים התבגר, ולתחום נכנס קהל צעיר יותר שהצרכים שלו אחרים, והוא מעוניין לקבל טיפול שמצד אחד מותאם אישית כמו הטיפולים של הגורואים, ומצד שני מבוסס על הוכחות, וגם נגיש ונוח לצריכה", אומרת ספקטור. כך נולדה זירת אפליקציות ה־Wellness.

## מה זה בעצם Wellness?

גלית הורביץ, שותפה מייסדת בקרן וולטק (Welltech), שמתמחה בהשקעות בתחום: "מדובר בחברות וטכנולוגיות בתחום הבריאות שלא זקוקות לאישור של הרגולטור של מוצרי בריאות. חברה עשויה לפתח למשל טכנולוגיה לניטור רפואי, שנמכרת בגרסה אחת לחולי לב ובגרסה השנייה לספורטאים ככלי מעקב אחר הביצועים שלהם. משחק לאימון קוגניטיבי ישווק כטיפול רפואי מוכח לחולי אלצהיימר וגם כמוצר צריכה למבוגר הבריא שרוצה לשמור על כושר מוחי".

ספקטור: "האפליקציות של ה־Wellness



וריה, המנחה אדם שנמצא בסטרס כיצד לנשום עמוק וברוגע, ונותן פירבוק כשהנשימות מתחילות להירגע. זו חברה שהחלה לשווק את המוצר שלה עוד לפני שהשלים ניסוי, כדי להתחיל לרשום הכנסות, אבל במקביל עורכת ניסוי כדי להראות שהמוצר אכן מצליח להרגיע."

פרידמן: "ישנן אפליקציות על הגבול שבין Wellness לרפואה, כמו TheraNica שמשמשת בגירוי חשמלי כדי לטפל במיגרנה או Metame שמשמשת בהיפנוזה לטיפול במעי רגז. החברות עוברות ניסויים קליניים מקבילים לאלה שעוברות תרופות למיגרנה או למעי רגז, ולכן יכולות להיכלל גם בניסוח רפואי כמו התרופות."

**האם ביטן נותן תוצאה כמו האדם?**

ספקטור: "אם טיפול פסיכולוגי נועד להיות מעין מערכת יחסים במעבדה, אז אפליקציה כמו קאי לא יכולה להחליף את מערכת היחסים, אבל היא מחליפה חלק אחר מהטיפול, שהוא הרפלקציה - היכולת לספר את הסיפור שלך בכמה צורות שאחת מהן היא יותר חיובית. זה מישור לדבר איתו, אפילו אם הוא בוט."

הורביץ: "התחום שבו אנחנו באמת לא יודעים אם אפשר להחליף בו את האדם, הוא בריאות הנפש. לעומת זאת, בתחומי התזונה והספורט, נערכו מחקרים מקיפים על חולי סוכרת, שהראו שיפור במדרי הסוכר והמשקל, בעקבות עבודה עם בוט שעודר לנהל את המחלה ועושה גם קואצ'ינג כדי לעזור למטופל לעמוד ביעדים שלו."

**איך הקהל המבוגר משתלב ב־Wellness?**

פרידמן: "בעוד שאצל הקהל הצעיר Wellness זה בעיקר הרצון להשתפר, הרי שאצל הקהל המבוגר Wellness זה גם לשמור על הקיים. חלק מקטגוריות המוצרים חזקות יותר אצל מבוגרים למשל רובוטים למניעת בידוד ולהתראה על בעיה רפואית, אימון קוגניטיבי ושמירה על קשר עם חברים ובני משפחה."

אלרואי: "האפליקציות המתאמות אישית למבוגרים מורכבות, אבל כלפי חוץ הן פשוטות: עם פחות מבחר וכפתור אחד במקום עשרה."

**רוב המוצרים הרפואיים הקלאסיים לא נמכרים ישירות לצרכן אלא משלמים עליהם דרך סלי בריאות - של הממשלה או חברות הביטוח. יש סיכוי שבכך יהיה גם עם אפליקציות Wellness?**

אלרואי: "חברות הביטוח נלהבות לגבי המוצרים הללו עם הפוטנציאל שלהם למנוע מחלות ולשפר את איכות החיים של המבוטחים, ולא במקרה חברת הביטוח הראל שותפה איתנו במיזם חדשנות בתחום ה־Wellness. כיום, בגלל שהתחום חדש ולא כל המוצרים קיבלו את הגושפנקא המדעית המלאה, אין עדיין שיפוי ביטוחי לרוב המוצרים. אבל חברות הביטוח אכן מתעניינות, וכארה"ב שבה המעסיק הוא לרוב המבטח, אפליקציות רבות ניתנות על-ידי המעסיק כהטבה לעובד עם בונוס למעסיק - עלייה בפרודוקטיביות ובשביעות

## גלית הורביץ, קרן וולטק: "משחק לאימון קוגניטיבי ישווק כטיפול רפואי מוכח לחולי אלצהיימר וכמוצר צריכה למבוגר הבריא שרוצה לשמור על כושר מוחי; טכנולוגיית ניטור רפואי תשווק לחולי לב ולספורטאים"

ליונבירד (Lionbird): "הקרן האחרונה שגייסנו, ליונבירד 3, תתרכז אך ורק בבריאות דיגיטלית. אנחנו בונים תמהיל של חברות המכוונות לבתי חולים ולקופות חולים עם חברות שהלקוח הישיר שלהן הוא הצרכן הסופי. רוב המשקיעים נרתעים מחברות ישראליות בתחום הבריאות המשווקות ישירות לצרכן, כי בעבר הן התקשו לעיתים לפרוץ את השוק הזה וגם המודל העסקי שלהן לא היה ברור. מבחינתנו, זה משאיר את התחום מועט תחרות וזה בדיוק מה שאנחנו מחפשים."

קרן ג'וי ונצ'רס הוקמה על-ידי אבי ירון, שהקים את חברת ויז' סנס בתחום ההרמיה המוחית לאחר שהתגלה אצלו גידול מוחי. אחרי שעזב את החברה, שבסופו של דבר נמכרה ב־75 מיליון דולר, החליט להקים קרן שתשקיע בטכנולוגיות לשיפור האושר של בני האדם. עם השנים עבר החזון של הקרן התאמה - שמחה זו אולי שאיפה קצת מוגזמת לימינו - וכיום ג'וי משקיעה בחברות שגורמות לאנשים להרגיש יותר טוב.

לדברי מנכ"ל הקרן מירי פולצ'ק: "יצאנו להשקיע בטכנולוגיות שמשפרות את מצב הרוח של בני האדם, אך עם הזמן הבנו שנצטרך גישה יותר הוליסטית, כי הגוף והנפש יחד משפיעים על ההרגשה של אנשים. אנחנו משקיעים גם ב־Wellness חברתי, כלומר מערכות יחסים. למשל, אפליקציה שמשפרת את התקשורת בין סבים ונכדים ומשלבת משחקים, ספרים ופעילויות שאפשר לעשות יחד."

## מישהו לדבר איתו

אחת הסיבות שתחום הרפואה נפרד מתחום ה־Wellness וספציפית מעולמות המניעה היא הקושי להוכיח שמוצר מניעתי אכן עובד. כדי להוכיח כי ספורט בגיל 30 מפחית את כמות התקפי הלב באוכלוסייה בגיל 50 צריך ניסוי רבי־משתתפים והרבה יותר ממושך מזה שנדרש כדי להוכיח שאת התקף הלב שכבר התרחש ניתן לתקן באמצעות סטנט. לכן קל יותר לשרלטנים לפעול בשטח ויידרש הרבה זמן, אם בכלל, להוכיח שהם טועים. אפליקציות ה־Wellness היום שואפות להציג הוכחות מדעיות ליתרונותיהן, אבל זה לא פשוט.

הורביץ: "חברות רבות בתחום עורכות מחקרים שיוכיחו את יעילותן. למשל, אחת מחברות הפורטפוליו שלנו, קלמיגו (Calmigo), פיתחה מעין משאף, ללא תרופה, עם מעט תמציות טעם



נותנות לנו מידע על עצמנו שלא נגיש לנו בשום צורה אחרת. עוד לפני שאנשים רוצים לשפר את עצמם, הם קורם כול רוצים להכיר את עצמם."

## המשקיעים באים

המשקיעים, שזיהו את הפוטנציאל, כבר בהחלט שם. "בקרן וולטק", מרווח אמיר אלרואי, השותף המייסד השני שם, "אנחנו משקיעים בתחומי הספורט, התזונה, ממשק הגוף־נפש, וגם בהתאמה של נרל"ן לחיים בריאים יותר, למשל אקוסטיקה, חיטוי, אוורור וטיהור אוויר בחללי מגורים ושהות. אנחנו מאוד מתעניינים במוצרים שתאגיד עשוי לשלם עליהם כדי לעזור לעובדים שלו להיות בריאים יותר."

ספקטור: "בפייסבוק ישראל מתרכזים במיוחד בקשר עם סטארט־אפים בתחומי הבריאות הנפשית והרגשית, ספורט ותזונה. למזלנו, אלה בדיוק התחומים שצמחו בתקופת הקורונה." יונתן פרידמן, שותף בקרן הון הסיכון

# משתלם או להתעלם?

איזו אפליקציה מיישרת את הגב? איזו תרגיע לפני ראיון עבודה? איך משפרים מערכות יחסים עבשות ואיך נשמעות הנחירות שלכם? ביקורת אפליקציות Wellness מובילות



## HeadSpace | מדיטציות

המובילה הבלתי מעורערת של כל רשימות אפליקציות ה-Wellness זכתה במעמד שלה בצדק. אני נכנסת לאפליקציה, ועוד לפני הרישום, מתקיף אותי סרטון מוטיבציה קצר ויפהפה שעוסק במה שמתרחש במוח כשלומדים לרקוד בלט. פתאום הסרטון מפסיק ובמקומו מופיע תרגיל נשימה קצרצר. כשאני נושמת פנימה, מעין כדור חמור על המסך נושם גם הוא פנימה, מתנפח ומחייך בהנאה. כשאני נושמת החוצה, הכדור מתרוקן. זה נעים.

אחרי האימון והשלמת הצפייה בסרטון (שיש בו מוסר השכל: גם הריקוד הכי מורכב וזורם מתבסס על למידה מרוקדת של אינסוף צעדים קטנים ופשוטים), מגיעים לתפריט הראשי ולדרישת התשלום. (325 שקל לשנה. ניסיון חינם). כיאה לאפליקציה מובילה, היא דורשת כרטיס אשראי לפני שהיא מתחילה לדבר איתכם כלל, אבל אפשר לבטל תוך שבוע ללא חיוב.

ומה בתפריט? מבחר עצום של מדיטציות מגוונות – לרוגע, לריכוז, להכנה לשינה ולהירדמות אם התעוררתם באמצע הלילה, וגם מדיטציות סופר-ספציפיות: לפני ראיון עבודה, לפני העברת מצגת מול קהל, ליצירתיות, לנהיגה הביתה (בעיניים פקוחות), לנסיעה הביתה באוטובוס, לתחילת יום עבודה מהבית, לאמצע יום עבודה מהבית, מדיטציה שמשכנעת אתכם לא לענות על המסרים שלכם מהטלפון תוך כדי מדיטציה, מדיטציה שמנחה כיצד לשים לב לטבע כשהולכים, מדיטציה שמנחה כיצד לשים לב לגוף כשהולכים, ועוד. מלבד מדיטציות, ישנם אימוני התעמלות מלווים בדרשה רוחנית, תפריט שלם של מוזיקה – למדיטציה ולהירדמות, ורמיון מודרך. אני בחרתי ב"ביקור בחנות עתיקות בלונדון ביום גשום". זה נעים. נראה לי שאשאר את האפליקציה אצלי עוד קצת, בתקווה שאמצא את המדיטציה שאפשר לעשות בזמן צחצוח שיניים.

## Happify | שיפור החיים

Happify מציעה לשפר את החיים באחד מבין שפע תחומים: הפחתת מתח, הגברת הכרת התודה, שיפור מערכות יחסים "עבשות" (תודה, באמת), התמודדות עם תסמונת הקן הריק ועוד. אפשר להתנסות בחלק מהתרגילים שהאפליקציה מציעה בחינם, ואחרים הם בתשלום (גרסת פרימיום ב-1499 דולר לחודש או 11.99 דולר לחודש אם משלמים שנה מראש).

אני מנסה כמה מהמסלולים החינמיים. בתחום שיפור שביעות הרצון מהחיים האפליקציה מציעה לי לחשוב על משהו שעזרתי לו השבוע. אני צריכה לספר כיצד עזרתי לו, ולנסות לדמיין איך הוא הרגיש בעקבות העזרה שלי. האמת היא שזה תרגיל מאוד חמור, גם אם דורש פנאי אמיתי וריכוז. הבעיה מתחילה כשאני מתבקשת לנסח את הדברים בכתב. באמא שלכם? אני מרגישה כאילו קיבלתי שיעורי בית ותיכף מישו יבוא לראות אם ענית במשפטים מלאים.

החלק הכיפי יותר הוא משחק שבו מופיעים על המסך בלונים שעליהם כתובות מילים חיוביות או שליליות. אני אמורה ללחוץ רק על הבלונים המעוטרים במילים חיוביות, ובתחתית המסך מופיע הסבר שהתרגיל הזה יעזור לי לשים לב לאירועים ולרגשות חיוביים בחיי, ולהסיט ממני את השליליים. זה מוכח מדעית, הם טוענים. אני משתדלת להתעלם מכמה מילים באמת לא נעימות, ולוחצת על אחרות, תוך שאני תווה איך מילה מקבלת מעמד של מילה חיובית. למשל, "עבודת צוות" – האם זאת מילה שגורמת לחוש נעימות מיוחדת סתם ככה בסופו של יום עבודה? ומה לגבי Snippy? מי אמר שזו מילה שלילית? יש לי הרבה חברות שנהנות להיות סניפי כמעט יותר מכל דבר בחיים.

האפליקציה מציעה לי לחלוק את התובנות האישיות מאוד והמנוסחות ברשול עם כל קהילת המשתמשים. ובכן, לא.

אני מחליפה למסלול שיפור מערכות היחסים המשפחתיות. גם כאן יש משחק בלונים, עם מילים קצת אחרות, וגם כאן יש תרגיל מילולי. אני אמורה להסותב בבית, לאתר חפצים שמעוררים בי רגשות חיוביים ולהודות על החפצים הללו ועל הרגשות הללו. כמוכן שאני רואה רק את הבלאגן ואת הדברים שצריך לעשות ולא נעשו. בלי לשים לב, אני מוצאת את עצמי דוחפת כביסה למכונה.

לא נראה לי שזו הייתה הכוונה. ואחר כך שוב אני מתבקשת לנסח את רגשותיי לגבי האירוע. תודה, אבל ניסחתי כבר בעבודה.

הבנתי לאן האפיי חותרת ואני מבינה מה יכול להיות מועיל בה, אבל אני לא בטוחה שזה בשבילי.

דירוג 5

## Clue | מעקב אחרי מחזור וביון

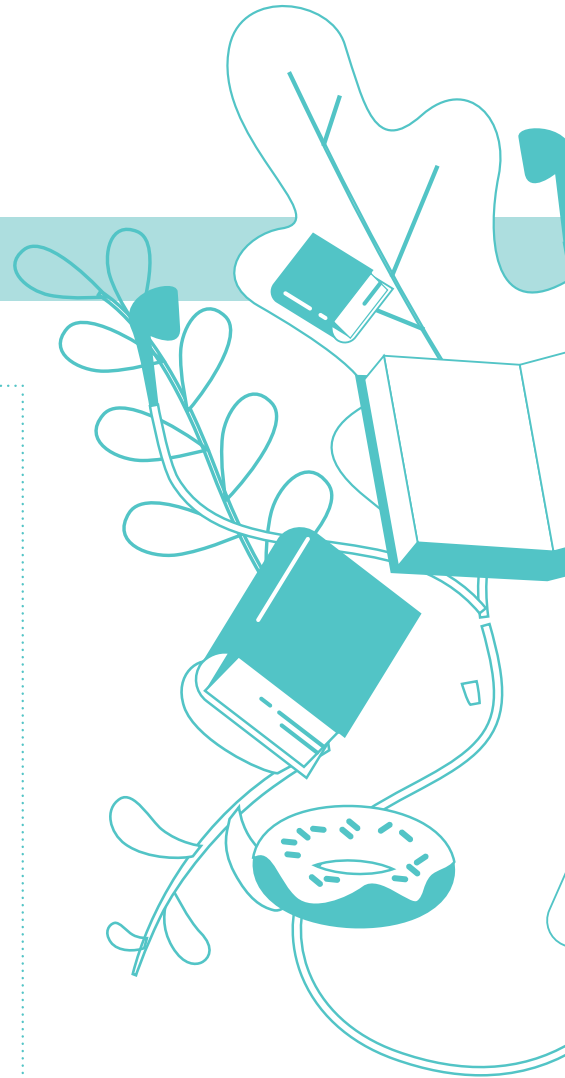
האפליקציה המובילה למעקב אחרי מחזור Clue מאפשרת התקנה ראשונה פשוטה יחסית עם תקופת ניסיון חינמית (18.90 שקל לחודש עבור גרסת הפרימיום). אני מקלידה את מועד המחזור האחרון ומגלה את גלגל המחזור שלי. הוסת מסומנת באדום והימים הפוריים בוודור, ויום הביזן מסומן בביצה מתפוצצת. הימים שלפני הוסת מסומנים בענני עשן – הכול מאוד אינטואיטיבי. אין לי כרגע צורך מיוחד לדעת מהם הימים הפוריים שלי, לא כדי ליצור הריון ולא כדי להימנע ממנו, ובכל זאת אני נמשכת ליתר הפונקציות של האפליקציה. אפשר לראות את גלגל המחזור גם על גבי לוח השנה (ולחצות התנגשויות בין משימות שדורשות עדינות וטאקט לבין ימי מחזור מסוימים), ואפשר לעקוב אחרי מדרים מסוימים ולראות את הקשר בינם לבין המחזור החדשי. כך, בכל יום יש לסמן את מידת הדימום אם היה כזה, את התסמינים הגופניים (כאבי ראש, כאבי בטן, רגישות בשדיים), את מצב הרוח (PMS מסומן כסופת סורדרו), את ההשק המיני (ציון של שפן) ואת רמות האנרגיה. הדיווח הוא פשוט ביותר ולאחר כמה חודשים אמורים להסתמן דפוסים של כאב וסבל מחזוריים אשר יעזרו לכן לתכנן את חייכן תוך התחשבות באירועים הציפויים.

מעולם לא הקדשתי יותר מדי זמן למעקב אחר המחזור שלי. הוא מגיע כשהוא מגיע ונותן התראות ברורות לפני המועד. אבל פתאום, פוטנציאל הגילוי פה עושה חשק. מה אלמד על עצמי? האם אדע לנהל טוב יותר את המכונה הזו שהיא אני? האפליקציה הזו נשארת בינתיים.

דירוג 5

דירוג 3

כ-30% מהעובדים בטורקיה מגלים בעבודה יותר מ-50' שעות שבועיות



## Sleep as Android | שינה טובה

← זה הרגע המיוחד שבו אני הולכת לישון למען העבודה. אפליקציית Sleep Cycle המומלצת היא בתשלום, אז אני מנסה את Sleep As Android, אפליקציית שינה חינמית המציעה בערך את אותו דבר. אני מכוונת שעון ומבקשת מהאפליקציה להעיר אותי בערך בשעת ההשכמה היעודה, ונותנת לה מנדט לבחור את השעה המדויקת לפי מחזור השינה שלי, כפי שמנתחת האפליקציה, שמאזינה לקולות הליליים שלי. צלצול ההשכמה שלי, שנבחר מבין עשרות, יהיה "סערת ברקים קייצית".

האפליקציה מציעה לי להקליט את עצמי כדי שאוכל לשמוע אם אני נוחרת. אינסוף פעמים תהיתי אם אני נוחרת, ואף פעם לא הקלטתי את עצמי. הפעם אני מסכימה.

סערת הברקים הקייצית מעירה אותי 20 דקות שלמות לפני השעה שבה אני חייבת לקום. אני מרגישה קצת מרומה, ולא במיוחד ערנית. על-פי הקולות שהשמעתי, השינה שלי הייתה קצרה מדי, ביליתי 47% מהזמן בשינה עמוקה, ו-16% מהזמן נחרתי. אני ניגשת בחשש להאזין לקולות הנחירה. אפשר להאזין להקלטה של לילה שלם, כשקולות הנחירה מסומנים במסור (מעורר, כרגיל), או לשמוע את "מיטב קולות הלילה". זה כנראה נועד בעיקר לאנשים שמדברים בשנתם, שיש עבורם תפריט מיוחד.

אני לוחצת על הכפתור ושומעת את הנשימות העמוקות של עצמי, ואז מבינה ש - איך לא בעצם - הם קלטו גם את הנחר של ידי. ביחד נחרנו 16% מהזמן, אבל קשה לרעת בדיוק מי נחר מתי. אגב, להאזין לקולות הנשימה הליליים שלי זה די מרגיע. אולי אהפוך אותם לפסקול מדיטציה.

אני בטוחה שיש אנשים שהאפליקציה הזו תעזור להם לבחון כיצד התערבויות שונות (שעות אכילה, מינוני אלקוהול, מינוני אור כחול מהטלפון הסלולי) משפיעות על דפוסי השינה שלהם. אני אישית רוצה את ההשכמה שלי בשעה היעודה ולא דקה אחת לפני כן.

**מסקנות וסיכום:** בספר ביטויים ופתגמים שהתגלגל לביתנו בסוף שנות ה-80, נכתב ביטוי אחד שלא הצלחתי לשכוח: "זו לא עבודה קלה, לישון. לשם כך צריך לישון כל היום". לא מצאתי לביטוי הזה זכר באינטרנט המודרני, אבל חשתי עליו שוב כאשר קיבלתי את המשימה להשתמש ב-7 אפליקציות Wellness מובילות ולהעביר עליהן ביקורת תוך פחות מ-48 שעות. האפליקציה האחרונה גרמה לי בפעם הראשונה לישון למען העבודה, הלוואי שלא בפעם האחרונה. מתברר שלהרגיש טוב לפי דרליין - זו משימה פחות קלה מכפי שהיא נראית תחילה. ובכל זאת, כמעט מכולנו נדרש משהו מעין זה בעולם המודרני. זוהי הצרפתית קיומן של אפליקציות ה-Wellness.

## Wakeout | אימוני ספורט

← אפליקציית הפעילות הגופנית לאנשים עסוקים מציעה המון אימונים קצרים, בני 8-7 דקות. לכאורה, אימון אחד בבוקר, אחד בהפסקת הצהריים ואחד בערב, בהתמדה יומיומית, יסדרו לכם את מסכת הספורט השבועית כמעט ללא צורך להקצות לכך זמן מיוחד.

אני מגלה די מהר שאני ר' Wakeout לא נסדר. אני מאמינה גדולה בחימום לפני אימון, ובמקלחת אחרי אימון, ומתקשה להיכנס לאימון אם לא עשיתי איזשהי הכנה נפשית לכך. עדיף לי להכיר יחד שני אימונים יומיים, כדי לשרוך את נעלי הספורט רק פעם אחת. אבל אני יכולה לראות איך אנשים שמסתובבים בנעלי ספורט ממילא, ולא נוטים להזיע, יכולים למצוא בזה תועלת.

אישית, אני ממליצה לימי הסגר על Walk at Home, אפליקציית אימוני אירובי לייט. חברות שלי נשבעות ב'Sweat' של המאמנת האוסטרלית קיילה איטסינס, וגם האפליקציה של נייקי אהודה מאוד בקרב המבינים.

(ניסיון חינם ואחר כך 4.99 דולר לחודש).

דירוג 4

## Deliciously Ella | קולינריה

← אפליקציה של שפית מובילת דעה אינסטגרמית, המשלבת בין קולינריה טבעונית לבין סרטוני מוטיבציה, מדיטציה ויוגה, וגם פורדאקטים, כנראה להאזנה בזמן הבישול. המתכונים לא קלים, ומכילים מרכיבים רבים שיותר מוכרים לאמריקאים או לטבעונים מנוסים. התוצאה נראית מצוינת לפי התמונות, אבל לא מצאתי מתכון שזמן ההכנה שלו סביר ושמרכיביו כבר נמצאים אצלי בבית. כאשר נכנסים למתכון, ישנה אופציה להעביר את רשימת המרכיבים ישירות לרשימת הקניות שלכם, וזה נראה נוח. יש גם אפשרות להעביר אותו בלחיצת כפתור ללוח תכנות ארוחות שבועי. אני נזכרת בפרופסור מהספר "פרוייקט רוז", שהיכולת שלו לתכנן את כל הארוחות שלו למשך שבוע הוצגה כהפרעה נפשית. אפשר גם לתכנן אירוח ולשמור מתכונים אהובים במיוחד לחיפוש מהיר עתידי.

אלה דורשת תשלום כבר מהרגע הראשון (4.5 שקל לחודש) עם אפשרות ביטול תוך שבוע. בינתיים, אני משאירה אותה איתי לשבוע הזה, אולי תבוא לי המוזה לתת צ'אנס לאחר המתכונים שלה. נראה שקהל של טבעונים בשלנים ימצאו אותה מאוד מועילה.

דירוג 5

## Upright | יישור הגב

← חברת אפרייט הישראלית מייצרת מעין זמזום שמצמידים לגב עם מין פלסטר חצי דביק, שבתוכו יש חיישן שאיכשהו יודע אם המיקום שלו השתנה לעומת מצבו ההתחלתי. גילוי נאות: בעצם, אני משתמשת בחיישן הזה כבר זמן מה. המטרה שלו היא לדרבן אותנו ליישר את הגב כשאנחנו יושבים או הולכים. זה טוב גם כדי לחזק את שרירי הגב נגד כאבים, ולהיראות זקוף ויפה בצילומים.

המוצר (שמחירו 99 דולר) מקיים את הבטחתו, באמצעות אימונים - בהתחלה של 20 דקות - שמתארכות ככל שמתמידים, ובקרה במשך יתר היום. אבל הבעיה היא להתמיד. על פניו, אין קל מכך. לא נדרש פה כלום חוץ מלהדביק את המוצר ולשבת ישר במקום עקום. מצד שני, כשלא מתמידים, המכשיר משגר לכיוונכם משפטי מוטיבציה שהם פחות מועילים ויותר מעצבנים. עוד אתגר הוא לא להיכנס בטעות עם המכשיר למקלחת - עז כדי כך לא מרגישים את נוכחותו.

דירוג 4

דירוג 4