



Scaricare  
subito l'app

# Vivere una vita sana.

Sfide attive, ricette sfiziose o offerte allettanti:  
Simpla sostiene e promuove il tuo stile di vita sano.



**simpla**  
Un servizio di ÖKK

# La compagna giusta per la tua salute: l'app Simpla

Tre settori, un obiettivo: il tuo benessere.

Simpla è la tua compagna per la salute – ti sostiene, incentiva e aiuta a condurre uno stile di vita sano giorno per giorno: —> [oekk.ch/simpla](https://oekk.ch/simpla)

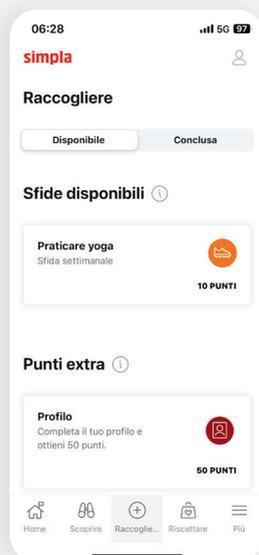


## Prevenzione

Dimentica lo stress: prenditi del tempo nella frenesia quotidiana per una meditazione guidata e trova la tua pace interiore.

## Sfide

Mettiti alla prova: partecipa alle sfide settimanali e mensili per raccogliere punti.

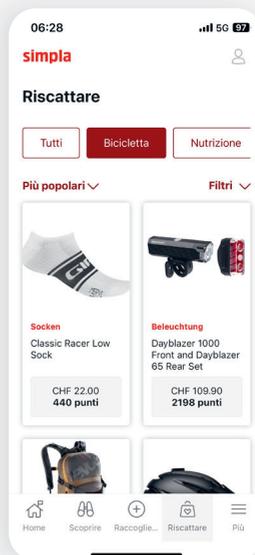


## Movimento

Se a casa o all'aria aperta non importa: scegli tra gli oltre 70 workout disponibili e fai aumentare il battito cardiaco.

## Shop

Riscatta i punti che hai raccolto nello shop Simpla. Ti aspetta una varietà di prodotti che promuovono uno stile di vita sano.



## Alimentazione

Equilibrio e varietà: prendi spunto dall'ampia selezione di ricette disponibili su Simpla.

**ÖKK**