

# L'importanza del peso forma per una vita più sana

*Il peso forma potrebbe essere definito come quel peso in grado di conferire una sensazione piacevole di benessere fisico e di vitale pienezza e con il quale si correrebbe un rischio minore di patologie peso-correlate. Riuscire a raggiungere e mantenere un peso accettabile vuol dire, oggi più che mai, riuscire a proteggere il proprio corpo. L'**acqua idrogenata** è particolarmente consigliata a chi deve perdere peso in quanto è diuretica, contribuisce alla regolazione dei livelli di zucchero nel sangue e stimola il metabolismo.*

---

Il **peso forma** di un individuo varia in base a fattori differenti quali età, sesso, corporatura, altezza, massa corporea, ecc. La maggior parte delle persone desidera **raggiungere il proprio peso forma**, per motivi essenzialmente estetici, magari per togliere quella fastidiosa pancetta che non gli permette più di indossare il pantalone preferito. L'importanza di raggiungere e mantenere il peso forma, tuttavia, è fondamentale per evitare tutta una serie di problematiche connesse.

## ***Cos'è il peso forma?***

Il peso forma può essere definito una sensazione piacevole di benessere fisico e di vitale pienezza. Prima di intraprendere i percorsi nutrizionali e di allenamento migliori, è fondamentale quindi verificare se siamo in forma.

## ***Come si calcola il peso forma?***

Tra i vari modi per calcolare il nostro stato di forma c'è l'IMC, l'indice di massa corporea (in inglese la sua connotazione è invece **BMI**, che sta per *Body Mass Index*). Per calcolarlo, è sufficiente dividere il nostro peso (in chilogrammi) per la nostra altezza al quadrato, in metri. Il valore numerico ottenuto, generalmente compreso tra 16 e 40, rappresenterà la proporzione tra la nostra altezza e il nostro peso: essa è considerata **non rischiosa entro una certa soglia (24)**, oltre la quale è necessario prendere dei provvedimenti per salvaguardare la salute.

Il modo migliore per **raggiungere e mantenere il peso forma** è praticare **attività fisica** e adottare un'**alimentazione sana**.

## **Acqua all'idrogeno nascente**

In questo ambito un prezioso alleato è rappresentato dall'**acqua all'idrogeno nascente** (o **Hydrogen Water**), un'acqua naturalmente arricchita di H<sub>2</sub>. Sono proprio le molecole di idrogeno a rendere quest'acqua un **potente antiossidante** con varie proprietà benefiche. L'**acqua all'idrogeno nascente** è particolarmente consigliata a chi deve **perdere peso** in quanto svolge una potente azione diuretica, regola i livelli di zucchero nel sangue e **stimola il metabolismo**, favorendo l'**eliminazione** delle **tossine**.

In Giappone oltre il 70% delle famiglie fa uso di **Hydrogen Water** da oltre 25 anni e adesso anche in Italia è finalmente disponibile questa **tecnologia rivoluzionaria per la salute**.

# The importance of healthy weight for a healthier life

*The healthy weight could be defined as that weight capable of conferring a pleasant sensation of physical well-being and vital fullness and with which there would be a lower risk of weight-related pathologies. Being able to reach and maintain an acceptable weight means, today more than ever, being able to protect your body. **Hydrogen water** is particularly recommended for those who must lose weight as it is diuretic, contributes to the regulation of blood sugar levels and stimulates the metabolism.*

---

The **healthy weight** of an individual varies according to different factors such as age, sex, build, height, body mass, etc. Most people want to **reach their proper weight**, for essentially aesthetic reasons, perhaps to remove that annoying bacon that no longer allows them to wear their favorite trousers. The importance of achieving and maintaining a healthy weight, however, is fundamental to avoiding a whole series of related problems.

## ***What is healthy weight?***

The healthy weight can be defined as a pleasant sensation of physical well-being and vital fullness. Before embarking on the best nutritional and training paths, it is therefore essential to check whether we are fit.

## ***How is the healthy weight calculated?***

Among the various ways to calculate our state of form is the BMI, the body mass index. To calculate it, simply divide our weight (in kilograms) by our height squared, in meters. The numerical value obtained, generally between 16 and 40, will represent the proportion between our height and our weight: it is considered **non-risky within a certain threshold (24)**, beyond which it is necessary to take measures to safeguard health.

The best way to **reach** and **maintain a healthy weight** is to practice **physical activity** and adopt a **healthy diet**.

## **Hydrogen Water**

In this context, a precious ally is represented by **rising hydrogen water** (or **Hydrogen Water**), a water naturally enriched with H<sub>2</sub>. It is precisely the hydrogen molecules that make this water a **powerful antioxidant** with various beneficial properties. Rising hydrogen water is particularly recommended for those who have to **lose weight** as it performs a powerful diuretic action, regulates blood sugar levels and **stimulates the metabolism**, promoting the **elimination of toxins**.

In Japan over 70% of families have been using **Hydrogen Water** for over 25 years and now in Italy this **revolutionary health technology** is finally available.