



Stile di vita sano. Capita, a volte, di arrivare in un momento in cui ci si rende conto di non essere la versione **migliore di sé**. Di non piacersi e quasi di non riconoscersi più. Si tratta di una situazione di **disagio** che inizia quando **l'immagine** che vediamo allo specchio non ci soddisfa e non è quella che vogliamo.

Va detto, in maniera preliminare, che chi sceglie di **modificare** qualcosa di sé, può portare avanti questa "rivoluzione" in differenti modi. C'è chi, ad esempio, cambia **taglio e colore** di capelli, chi invece adotta un **look** differente. E chi, infine, sceglie di intraprendere un percorso che prevede la **perdita di peso**.



## **Consapevolezza per uno stile di vita sano**

Per chi sceglie di **migliorare** la propria **salute** attraverso il **dimagrimento**, però, è fondamentale partire da 2 cose. La **prima**, molto importante, è la **consapevolezza** di voler cambiare per sé stessi, per stare meglio, per essere più sani e in salute. Non quindi per una mera questione estetica. La **seconda**, è avere ben chiara la propria situazione, per comprendere quale è il proprio **stato di salute reale**. Solo così sarà possibile tracciare un percorso preciso e arrivare ad avere i risultati sperati.

E per capire davvero qual è il nostro **stato di salute**, è fondamentale conoscere il proprio BMI, ovvero l'indice di massa corporea. Questo dato è il risultato della relazione tra il **peso** e **l'altezza** di ogni individuo. Per questo è fondamentale per comprendere i rischi legati al sovrappeso e **all'obesità**.



## **Stile di vita sano, si parte dal calcolo del bmi**

Calcolare il proprio [bmi](#) è semplice ed è possibile farlo anche **online**, ad esempio, nel sito di **Pesoforma**, l'azienda leader nella preparazione dei pasti sostitutivi. All'interno del **portale web**, infatti, viene messa a disposizione una **sezione** dedicata specificamente al **calcolo del BMI**. In pochi secondi, inserendo semplicemente i propri **dati** relativi **all'altezza e al peso**, si otterrà il **valore** di riferimento, che andrà poi confrontato con la **tabella** di riferimento. Un valore numerico **inferiore** a 18,5 indicherà una condizione di **sottopeso**, mentre un risultato **superiore** a 30 rivelerà una **condizione di obesità**.

## **Idratazione e riposo per uno stile di vita sano**

Ma se il dato **sull'indice di massa corporea** può dare la giusta **motivazione** per iniziare a **cambiare**, il percorso che attende chi sceglie di prendere in mano nuovamente la propria vita è

fatto di tante cose. La **dieta** e **l'esercizio fisico** sono fondamentali, così come una corretta **idratazione**, con almeno 2 litri di acqua al giorno. Altro aspetto importante è il giusto numero di ore di **sonno** per ogni notte, per dare modo al corpo e alla mente di rigenerarsi. Per affrontare una nuova giornata con la giusta energia, sia fisica che mentale.

Perché uno **stile di vita sano** è semplicemente l'espressione della consapevolezza e della voglia di essere sempre e comunque la versione migliore di sé stessi.



## INFORMAZIONI

<https://www.pesoforma.com/calcolo-bmi/>

## ARTICOLI CORRELATI

<https://www.ilviaggiatore-magazine.it/benessere-salute/medical-area-terme-merano-nuovo-centro-medico/>

<https://www.ilviaggiatore-magazine.it/ben>

[essere-salute/terme-in-svizzera/](#)