

Acqua: un bene prezioso per una vita sana

Scegli l'acqua giusta



Bere acqua con un basso contenuto di sali minerali è importante per diversi motivi, tra cui:

- Favorisce la diuresi: aiuta ad eliminare le tossine dal corpo
- Riduce il rischio di calcoli renali: un residuo fisso basso significa minor quantità di sali che possono cristallizzare e formare calcoli
- È più leggera: ideale per chi ha problemi di digestione o segue una dieta iposodica
- Ha un sapore più neutro: perfetta per chi non ama acque con sapori decisi

In Italia, diverse acque minerali vantano un basso residuo fisso. Ecco alcune tra le più note:



• **Lauretana:** con un residuo fisso di soli 14 mg/l, è l'acqua minerale più "leggera" d'Europa. Proviene dalle Alpi Apuane ed è caratterizzata da un bassissimo contenuto di sodio e nitrati.



• **Sant'Anna:** con un residuo fisso di 22 mg/l, è un'altra acqua minerale molto apprezzata per la sua leggerezza. Nasce dalle Prealpi Reggiane ed è ricca di calcio e magnesio.

In alternativa scegliere un'acqua con un residuo fisso al di sotto dei 30mg/L

Sei sicura di bere abbastanza? Mettiti alla prova!

Ecco 10 semplici passi per imparare a bere più acqua:

Obiettivo: Aumentare gradualmente l'assunzione di acqua giorno dopo giorno. Per arrivare ad una idratazione ottimale.

1. Valutazione:

- Segna la tua idratazione attuale: colore delle urine, frequenza del bisogno di urinare, sensazione di sete, e quanto hai bevuto nell'arco della giornata.
- Calcola il tuo fabbisogno giornaliero di acqua in base al peso o usa la tabella che si trova in fondo a questo foglio.

2. Imposta un obiettivo realistico:

- Aumentare l'assunzione di acqua di 250ml(all'incirca 1 bicchiere d'acqua) al giorno per la prima settimana.
- Raggiungere almeno 2 litri o 2,5 litri al giorno entro 10 giorni.

3. Rendi l'acqua accessibile:

- Porta con te una borraccia riutilizzabile ovunque tu vada. Magari che sia bella e che ti piaccia molto il colore o la fantasia.
- Posiziona caraffe d'acqua in casa e al lavoro.

4. Crea un piano di consumo:

- Stabilisci dei promemoria per bere acqua durante il giorno. Per esempio delle sveglie programmate o scarica una applicazione che ti ricordi quando bere. Io utilizzo **Waterminder**
- Associa il consumo di acqua a specifici momenti della giornata (es: pasti, risveglio, prima di andare a dormire).

5. Diversifica il gusto:

- Aggiungi frutta fresca, erbe aromatiche, limone o fette di cetriolo all'acqua.
- Prova acqua aromatizzata o tè freddo non zuccherato. In alternativa puoi utilizzare un insaporitore dell'acqua, puoi scegliere tanti gusti diversi e non avrai nessun problema a raggiungere il tuo fabbisogno di acqua giornaliero .



Insaporitore per acqua con vitamine e senza zuccheri aggiunti, scegli il gusto che più ti piace e prova se può fare al caso tuo, inizialmente consiglio l'acquisto della mini scatola per provare. Clicca sul link sottostante e scopri il prodotto.

12 cubetti a solo €9,99

➔ [Waterdrop insaporitore d'acqua](#)

6. Monitora i progressi:

- Segna la quantità di acqua bevuta ogni giorno.
- Osserva i cambiamenti nella tua idratazione (colore urine, sensazione di sete).

8. Sperimenta le diverse temperature:

- Acqua fredda o temperatura ambiente
- Scopri la temperatura che ti invoglia a bere di più.

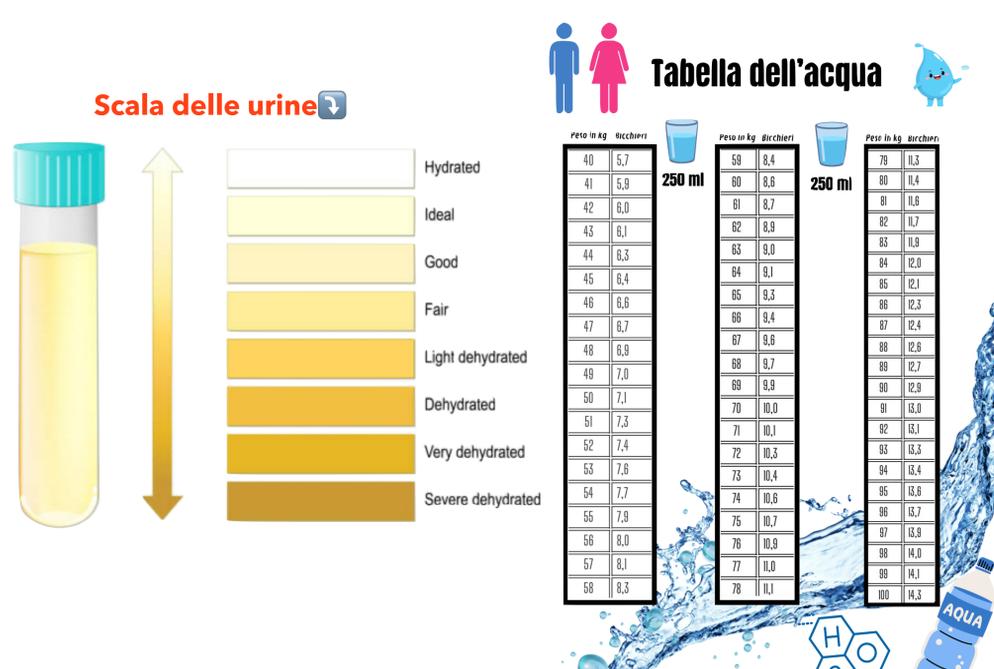
9. Usa app per il bere:

- Scarica app che ti aiutano a monitorare l'assunzione di acqua e ti inviano promemoria.
- Personalizza l'app con i tuoi obiettivi e preferenze.

10. Ricorda

- Non bere troppo velocemente per evitare di sentirti male.

Con questi semplici passi e un po' di impegno, potrai aumentare la tua idratazione e migliorare il tuo benessere generale!



Qui trovi le strisce per misurare il PH urinario

[Cartine tornasole](#)

Misurare il pH urinario è importante per diversi motivi:

Valutare l'equilibrio acido-base del corpo: Il pH delle urine ci dà un'indicazione di quanto il nostro corpo sia acido o alcalino. I reni svolgono un ruolo fondamentale nel mantenere l'equilibrio acido-base, eliminando le sostanze acide prodotte dal metabolismo. Un pH urinario normale è compreso tra 6,5 e 7,5. Valori inferiori a 6,5 indicano un'acidosi, mentre valori superiori a 7,5 indicano un'alcalosi.

Non sottovalutare l'importanza dell'acqua, inizia a bere, e vedrai quanti benefici avrai.