

Oggi controlla il tuo peso



Spesso ci vediamo diversi da come siamo realmente. Tu sei sottopeso, normopeso, sovrappeso o molto di più? Impara a conoscere il tuo stato, calcola il tuo [indice BMI](#) e misura la [circonferenza vita](#). Conoscere questi valori ti aiuterà anche a capire cosa devi fare per migliorare la tua salute e la tua [bellezza](#). Ricorda che una circonferenza addominale e un peso elevati possono essere causa di malattie [cardiovascolari](#) e [diabete](#).

AVVERTENZE

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.