GUIDA GRATUITA

ACQUA il nutriente dimenticato

Perché quello che bevi ogni giorno conta più di quello che mangi

VALENTINA DEPONTI · BENESSERE NATURALE

BENVENUTA, BENVENUTO

Prima di cominciare

Ci prendiamo cura di quello che mangiamo: leggiamo le etichette, scegliamo ingredienti di qualità, facciamo attenzione a grassi e zuccheri. Ma c'è un "alimento" che introduciamo nel nostro corpo ogni giorno, in quantità maggiore di qualsiasi altro, e a cui quasi nessuno dedica attenzione: **l'acqua**.

Beviamo due litri o più al giorno, tutti i giorni, per tutta la vita. Eppure raramente ci chiediamo *cosa* stiamo bevendo davvero, se stiamo bevendo abbastanza, e se quell'acqua sta lavorando per il nostro benessere o contro di esso.

Questa guida nasce per cambiare prospettiva. Nelle prossime pagine scoprirai perché l'acqua è il primo nutriente del tuo corpo, quali segnali ti manda quando ne manca, quanta te ne serve davvero e — soprattutto — perché la **qualità** di ciò che bevi conta quanto la quantità.

Alla fine troverai anche la soluzione che io stessa ho scelto per la mia casa e che propongo a chi seguo nelle mie consulenze.

> *«Puoi sopravvivere settimane senza cibo. Senza acqua, solo pochi giorni. È il nutriente più importante di tutti: trattiamolo come tale.»*

— Valentina

www.valentinadeboni.it

CAPITOLO 1

Il primo nutriente del corpo

Il nostro corpo è fatto d'acqua: circa il **60% del peso di un adulto** è acqua. Il cervello e il cuore ne contengono circa il 73%, i polmoni oltre l'80%, persino le ossa ne contengono circa il 30%.

L'acqua non è un semplice "riempitivo": partecipa attivamente a praticamente ogni funzione vitale.

Cosa fa l'acqua per te, ogni giorno

Funzione	Cosa significa in pratica
Energia	Le reazioni che producono energia nelle cellule avvengono in ambiente acquoso: poca acqua, meno energia disponibile.
Concentrazione	Il cervello è particolarmente sensibile: anche una lieve disidratazione può ridurre attenzione, memoria e lucidità.
Digestione	Saliva, succhi gastrici e transito intestinale dipendono dall'acqua: bere poco è tra le prime cause di stitichezza.
Pelle	L'idratazione cutanea parte da dentro: nessuna crema sostituisce l'acqua che bevi.
Temperatura	Sudore e respirazione regolano il calore corporeo: senza acqua sufficiente il sistema si blocca.
Depurazione	Reni e fegato eliminano le tossine disciolte nell'acqua: meno bevi, più il lavoro si accumula.

www.valentinadeponti.it

> **Lo sapevi?**
>
> Ogni giorno il tuo corpo perde circa **2,5 litri di acqua** tra respiro, sudore, urina e feci — anche quando non fai sport e anche d'inverno. Se non li reintegri, vai in riserva.

Ecco il punto: nessun integratore, nessuna dieta, nessuna strategia di benessere può funzionare al meglio se la base — l'acqua — è carente o di scarsa qualità. È il terreno su cui tutto il resto cresce.

CAPITOLO 2

I segnali nascosti della disidratazione

Il problema della disidratazione è che raramente si presenta come "sete". La sete, infatti, è un **campanello d'allarme tardivo**: quando la percepisci, il corpo è già in deficit. Prima di arrivarci, ti invia segnali più sottili — che spesso scambiamo per altro.

I segnali più comuni (e più ignorati)

- **Stanchezza a metà giornata** — il classico "calo" dopo pranzo che attribuiamo al cibo o al sonno
- **Mal di testa ricorrenti** — il cervello è l'organo più sensibile alla mancanza d'acqua
- **Fame improvvisa** — fame e sete nascono dalla stessa area del cervello: spesso quella "voglia di qualcosa" è in realtà sete travestita
- **Pelle secca e spenta** — nonostante creme e trattamenti
- **Difficoltà di concentrazione** — la "nebbia mentale" pomeridiana
- **Crampi e rigidità muscolare** — muscoli disidratati lavorano peggio
- **Urina scura e scarsa** — il segnale più affidabile: l'urina dovrebbe essere giallo paglierino chiaro

www.valentinadeponti.it

> ### Il test dei 3 secondi
>
> Guarda la tua urina la prossima volta: se è scura o molto gialla, il tuo corpo ti sta già chiedendo acqua. Se è quasi trasparente e abbondante, sei sulla strada giusta. È l'indicatore più semplice e immediato che esista.

Se ti sei riconosciuta in due o più di questi segnali, non è sfortuna e non è "l'età": molto probabilmente il tuo corpo ti sta chiedendo acqua da settimane, forse da mesi. La buona notizia? È uno dei problemi di benessere più semplici da risolvere.

CAPITOLO 3

Quanta acqua bere davvero

«Bisogna bere due litri al giorno» è una delle frasi più ripetute — e più imprecise — del mondo del benessere. Il fabbisogno idrico **non è uguale per tutti**: dipende dal tuo peso, dalla tua attività, dalla stagione e dalla tua alimentazione.

La formula semplice

Una stima pratica e personalizzata è: **circa 30–35 ml di acqua per ogni chilo di peso corporeo**.

Peso corporeo	Acqua indicativa al giorno
55 kg	1,7 – 1,9 litri
65 kg	2,0 – 2,3 litri
75 kg	2,3 – 2,6 litri
85 kg	2,6 – 3,0 litri

A questi valori vanno aggiunti i liquidi persi con attività fisica, caldo estivo, allattamento o febbre.

www.valentinadeponti.it

Non solo bicchieri

Ricorda che circa il 20% dell'acqua arriva dal cibo: frutta e verdura fresca (cetrioli, anguria, zucchine, agrumi) sono veri e propri "serbatoi" d'acqua. Un'alimentazione ricca di vegetali freschi aiuta l'idratazione; una ricca di cibi secchi e processati la ostacola.

3 strategie che funzionano davvero

- **Il bicchiere del risveglio** — dopo 7-8 ore di sonno il corpo è naturalmente disidratato: un bicchiere grande appena svegli riparte il metabolismo
- **La bottiglia in vista** — ciò che vedi, bevi: tienila sulla scrivania, non in frigo
- **Mai arrivare alla sete** — piccoli sorsi distribuiti nella giornata battono due litri trangugiati la sera

www.valentinadeponti.it

CAPITOLO 4

Non basta bere: conta cosa bevi

Finora abbiamo parlato di *quanta* acqua bere. Ma c'è una domanda ancora più importante: **che acqua stai bevendo?**

L'acqua del rubinetto

In Italia l'acqua di rete è controllata e sicura dal punto di vista igienico — e questo è un bene. Ma "potabile" non significa "ottimale". Nell'acqua del rubinetto possono essere presenti:

- **Cloro** — usato per la disinfezione, altera sapore e odore
- **Calcare** — responsabile dei depositi, nemico di elettrodomestici e, per molti, poco gradevole al palato
- **Residui** — tracce di sostanze che i controlli ammettono entro certi limiti, ma che giorno dopo giorno si sommano

L'acqua in bottiglia

«Allora compro quella in bottiglia» — è la risposta più comune, ma ha tre problemi:

- **Microplastiche** — gli studi recenti ne rilevano la presenza in gran parte delle acque in bottiglia PET
- **Costo** — una famiglia spende centinaia di euro l'anno in bottiglie
- **Fatica e ambiente** — casse da trasportare, plastica da smaltire, ogni settimana

> *Bere tanto non basta: l'acqua che bevi ogni giorno dovrebbe lavorare per il tuo benessere, non limitarsi a "non fare danni".*

www.valentinadeponti.it

CAPITOLO 5

Acqua pura e idrogenata: la differenza

La tecnologia oggi permette di avere direttamente dal rubinetto di casa un'acqua che unisce due caratteristiche: **purezza** e **valore aggiunto**. Vediamole una alla volta.

La purificazione a osmosi inversa

L'osmosi inversa non è un semplice filtro: è il sistema di purificazione più efficace esistente, capace di eliminare il **95–99% di sostanze indesiderate**, virus e batteri, restituendo un'acqua pura e leggera — senza privarla dei sali minerali utili all'organismo.

L'idrogenazione

L'idrogeno è la molecola più piccola esistente in natura, ed è un **potentissimo antiossidante**. Un'acqua idrogenata è un'acqua arricchita di idrogeno molecolare: un plus quotidiano contro lo stress ossidativo, una delle cause principali dell'invecchiamento cellulare. E no: l'idrogenazione **non altera il pH** dell'acqua.

> ### In sintesi
>
> Acqua del rubinetto: sicura ma non ottimale. Acqua in bottiglia: comoda ma con microplastiche, costi e plastica. Acqua osmotizzata e idrogenata dal proprio rubinetto: pura, leggera, antiossidante, sempre disponibile.

www.valentinadeponti.it

CAPITOLO 6

La soluzione che ho scelto: Hydropura

Dopo aver studiato il tema e provato diverse soluzioni, per la mia casa ho scelto **Hydropura di Snep** — e oggi la propongo anche nelle mie consulenze, perché l'acqua è la base di ogni percorso di benessere.

Perché Hydropura

- **Doppia tecnologia** — osmosi inversa + idrogenatore in un'unica macchina
- **Installazione invisibile** — un tecnico professionista la installa sotto il lavello, con analisi della tua acqua inclusa
- **Nessun serbatoio** — l'acqua viene osmotizzata istantaneamente, senza ristagni: massima igiene
- **Manutenzione minima** — un solo filtro da sostituire, in autonomia, indicativamente ogni 5.000–6.000 litri
- **Per casa e per ufficio** — basta casse d'acqua, in famiglia come sul lavoro

www.valentinadeponti.it

Due versioni: casa e ufficio



HYDROPURA HOME

si installa sotto il lavello della cucina



HYDROPURA OFFICE

la colonnina per uffici e ambienti di lavoro

I numeri che convincono

	Bottiglie	Hydropura
Acqua	Variabile, con microplastiche	Pura e idrogenata, dal rubinetto
Fatica	Casse da trasportare ogni settimana	Zero
Plastica	Centinaia di bottiglie l'anno	Zero
Costo nel tempo	Centinaia di euro l'anno, per sempre	Investimento una tantum, finanziabile

Hydropura è disponibile anche con **finanziamento fino a 72 mesi** e garanzia: il benessere dell'acqua diventa accessibile a tutte le famiglie.

Dove si acquista

Hydropura **non si trova nei negozi né sui grandi siti di e-commerce**: si acquista esclusivamente tramite i consulenti autorizzati Snep, che ti seguono dalla scelta all'installazione e oltre.

Io sono consulente Snep: se vuoi Hydropura per la tua casa o il tuo ufficio, contattami direttamente — scrivimi su Instagram **@valentinadeponti81** con la parola **ACQUA** oppure passa dal mio sito **www.valentinadeponti.it**. Ti seguo personalmente in ogni passaggio, analisi dell'acqua di casa tua inclusa.

www.valentinadeponti.it

IL PROSSIMO PASSO

Ora tocca a te

Se questa guida ti ha aperto gli occhi su quanto conta l'acqua che bevi ogni giorno, il prossimo passo è semplice.

Vuoi capire se Hydropura fa per la tua casa o il tuo ufficio?

Scrivimi su Instagram **@valentinadeponti81** con la parola **ACQUA**, oppure visita il mio sito **www.valentinadeponti.it**: ti rispondo personalmente e, se vuoi, ti organizzo l'analisi gratuita dell'acqua di casa tua.

Nessun impegno, nessuna pressione: solo le informazioni che ti servono per decidere consapevolmente.

Chi sono

Sono **Valentina Deponti**, professionista del benessere naturale: mi occupo di alimentazione, integrazione e micoterapia, materia in cui sono certificata. Accompagno le persone a stare meglio partendo dalle basi — e l'acqua è la prima di tutte.

www.valentinadeponti.it

Questa guida ha scopo informativo e divulgativo. Non sostituisce il parere del medico: per qualsiasi condizione di salute, rivolgiti sempre a un professionista sanitario. Le informazioni su Hydropura si riferiscono alle caratteristiche del prodotto comunicate dal produttore (Snep S.p.A.). Immagini del prodotto: Snep S.p.A.