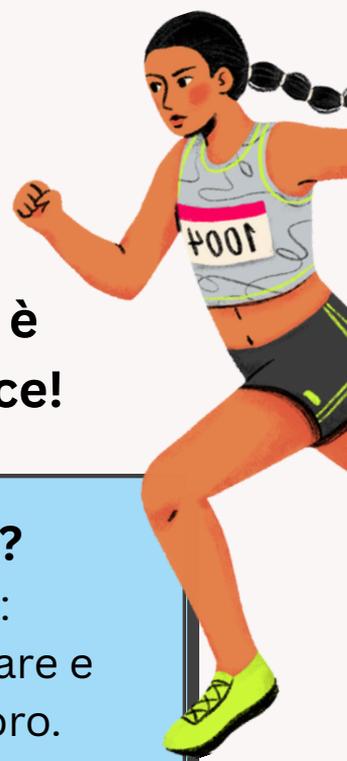


IDRATA LA TUA PERFORMANCE

Essere idratati durante tutta la giornata è fondamentale per una buona performance!

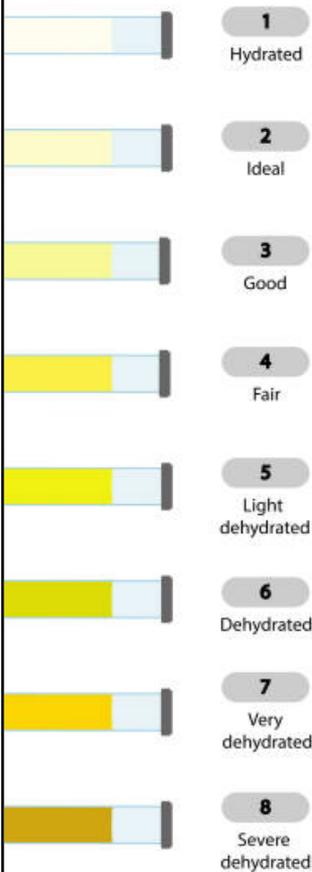


01

Come capire se ho bevuto a sufficienza?

Il colore delle urine riflette la tua idratazione: con urine scure sei disidratato, con urine chiare e quasi trasparenti stai facendo un ottimo lavoro.

URINE COLOR



Ma quanta acqua dovrei bere?

Se sei una donna: almeno 2 L al giorno
Se sei un uomo: almeno 2,5 L al giorno

02



03

E quando mi alleno?

Bevi a piccoli sorsi 0,5-1 L tenendo conto della tua sudorazione, dell'intensità e delle condizioni ambientali.

Devo aggiungere qualcosa all'acqua?

Se l'allenamento dura tanto e le condizioni ambientali sono sfavorevoli, aggiungi all'acqua sale da cucina.

04



05

E dopo l'allenamento?

Non dimenticarti di rimanere idratato anche una volta terminato l'esercizio fisico.
Ricordati che l'alcol, invece ha effetto diuretico.

