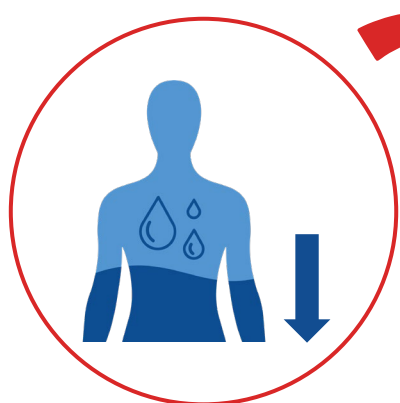
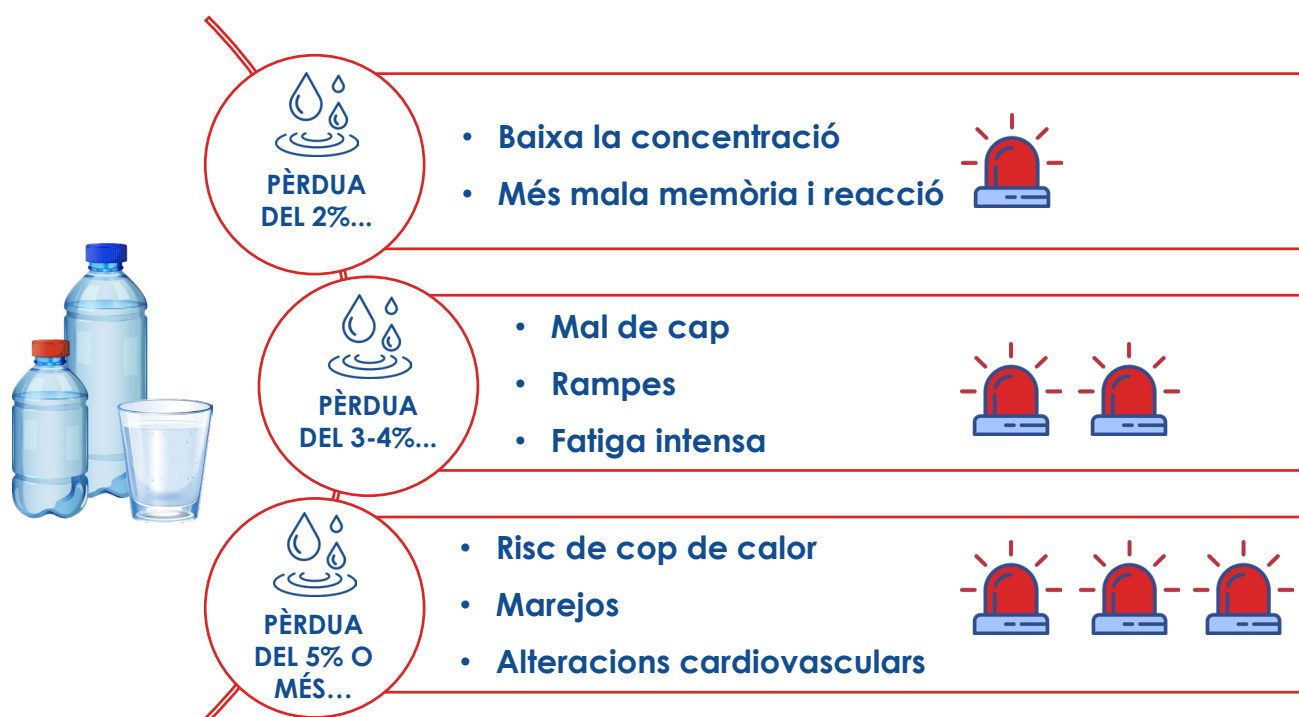




LA HIDRATACIÓ: EL PILAR INVISIBLE

Petites pèrdues d'aigua = gran impacte en el teu rendiment



Boca seca

Orina fosca

Somnolència

Pell apagada

Menys suor

Irritabilitat



QUANTA AIGUA NECESSITO?

1 HIDRATACIÓ SEGONS EL PES

Recomanació diària (EFSA 2023): 25/45 ml/kg/dia

PES	Recomanació diària
50 Kg	1,3 – 2,2 Litres
60 Kg	1,5 – 2,7 Litres
70 Kg	1,8 – 3,1 Litres
80 Kg	2,0 – 3,6 Litres
90 Kg	2,3 – 4,0 Litres
100 kg	2,5 – 4,5 Litres

2 HIDRATACIÓ DURANT L'EXERCICI



+ 400 – 800 mL/h



Afegir-hi sals si hi ha molta sudoració



No abusar de refrescos i begudes ensucrades



ESTRATÈGIA SENZILLA D'HIDRATACIÓ DIÀRIA

Guia pràctica per mantenir-se ben hidratat



1 COMENÇA I ACABA EL DIA AMB AIGUA

- Quan et llevis: 1 got
- Abans d'entrenament: 1- 2 gots
- Després d'entrenament: 1 got gran o beguda amb sals si hi ha molta sudoració.

2 HIDRATACIÓ DURANT LA JORNADA

- Durant la feina: glopets cada hora
- Durant l'exercici: glopets cada 15 – 20 minuts

3 SENYALS DE BONA HIDRATACIÓ

- Orina clara
- Menys cansament
- Millor digestió
- Més concentració



ALIMENTS HIDRATANTS

Fruïtes
Verdures
Gaspatxos
Brous
Sopes
Cremes

TRUCS SENZILLS PER BEURE MÉS

Got àncora:

Deixa un got visible en una zona fixa

"1 got per moment":

Exemple, un got d'aigua abans de menjar

Associa beure aigua amb certs hàbits:

Exemple, beure en tornar del lavabo

Ampolla amb marques:

Fes servir una ampolla amb nivells o hores per mesurar el teu progrés

Adaptació estacional:

Freda a l'estiu i temperada a l'hivern