

RUTINA

SEMANAL



HIDRATACIÓN



Fuente: Protocolo de hidratación durante la práctica de AF. Adaptado de Palacios-Gil Antuñano. CSD, 2008

HIDRATACIÓN

- Beber 8 vasos de agua al día, más la ingesta de líquidos que necesites para practicar actividad física.
- Lo más importante es cómo se realizan las tomas de agua. No beber más que 250 ml en cada toma.



HIDRATACIÓN

- No beber más que 0.9 - 1 litro de agua/hora, de lo contrario el organismo no es capaz de absorber rápidamente la bebida y esta se queda en el estómago dificultando la realización de la actividad física.
- Lleva el conteo de la cantidad de agua que has ingerido y los horarios.
- Analiza en qué momento del día el beber agua ha tenido mejor efecto en tu organismo.

