

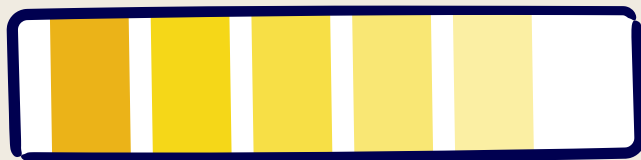


¿CÓMO SABER SI ESTAMOS BIEN HIDRATADOS?

#saludatope

PRESTA ATENCIÓN A TU SED

es la forma que tiene nuestro cuerpo de indicarnos que necesitamos más líquido. No esperes a sentirla para rehidratarte regularmente



COMPRUEBA EL COLOR DE LA ORINA

amarillo pálido es signo de estar bien hidratada/o, mientras un amarillo oscuro nos acerca a la deshidratación



COMPARA TU PESO ANTES Y DESPUÉS DEL ENTRENO

Pésate sin ropa y tras haber orinado, antes y justo después de la práctica deportiva. En caso de que exista una pérdida de peso mayor a un 2% del peso total, necesitas beber más

