

Hidratarea este foarte importanta pentru organism, mai ales in timpul antrenamentului, cand depui efort fizic, iar corpul necesita un consum mai mare de apa.

Insa **cata apa trebuie sa bei la sala**, de fapt? Afla in ce cantitati este bine sa consumi apa si in ce momente!

Ce cantitate de apa este bine sa bei inainte de antrenament?

Legat de consumul de apa, exista mai multe opinii ale specialistilor, unele asemanatoare, altele complet diferite, ceea ce te pune in dilema atunci cand te gandesti cata apa trebuie sa bei la sala.



Ideea de baza este ca nu trebuie sa bei apa numai la sala, ci si inaintea antrenamentului si dupa ce ai terminat exercitiile. Asadar, **hidrateaza-te inainte sa incepi antrenamentul cu una sau doua ore (250 - 500 ml** ar trebui sa fie suficienti pentru inceput). Unii specialisti recomanda sa bei apa in functie de numarul kilogramelor pe care le ai, in timp ce altii spun ca ar trebui sa observi ce culoare are urina, pentru a sti daca trebuie sa bei apa sau nu.

Practic, daca este mai inchisa la culoare, organismul tau are nevoie de mai multa apa. De asemenea, cu un sfert de ora inainte de antrenament, este bine sa mai consumi 200-250 ml de apa.

Cata apa trebuie sa bei la sala?

Bea cat mai multa apa si in timpul antrenamentului, pentru ca cu cat consumi mai multa, cu atat elimini mai multe toxine, dai jos kilogramele nedorite si iti mentii un nivel de energie bun. Nu bea apa doar atunci cand simti ca iti este sete, pentru ca in acel moment organismul deja este deshidratat. Incearca sa consumi apa **la fiecare 15 minute de antrenament aproximativ 200 ml**.

Ai grija sa te hidratezi si dupa ce inchei exercitiile. Desi esti tentata sa consumi lichide reci, este recomandat ca acestea sa fie la temperatura camerei.

Consumul de apa are un rol important, mai ales daca depui efort fizic mare, pentru ca iti da o stare fresh si te ajuta sa iti cresti performantele din timpul exercitiilor. Prin urmare, este esential sa stii **cata apa trebuie sa bei la sala**, pentru a face fata cu brio tuturor provocarilor la care te supune antrenorul.

** sursa :divahair.ro