

RECOMANACIONS D'HIDRATACIÓ PER A L'ESPORTISTA



01 ABANS de fer exercici físic

Comença a beure 2-3h abans

Orina de color clar = ben hidratat!

30min. abans competició = NO beure

02 MENTRE fas exercici físic



Als 30min. = beure aigua
Al cap d'1h. = beure aigua
+ sals minerals
+carbohidrats



Cada 20min. = prendre
150/250ml de líquid
NO beure begudes amb gas o
alcohol ni suc de fruita
naturals



Temperatura beguda \approx
15°C

03 DESPRÉS de fer exercici físic

Rehidrata't!

Prèn aigua + carbohidrats + sals minerals

Ara sí pots beure suc de fruita naturals



+ INFO

Beu abans de tenir sensació de set i comença l'exercici ben hidratat

Les begudes per a esportistes haurien de portar 6-8% de carbohidrats i entre 460 i 1150 mg de sodi/litre. Prova-les abans de la competició per assegurar una bona tolerància intestinal.

Beure solucions amb hidrats de carboni i sals minerals, especialment sodi, milloren el rendiment de l'esportista.

Grup de treball de Complementos i Esport de la Vocalia d'Alimentació i Nutrició