



8 REGLAS EN EL REEMPLAZO DE LOS FLUIDOS - HIDRATACIÓN

Beber la cantidad adecuada de fluidos es lo más importante que puedes hacer antes, durante y después de tu actividad aeróbica diaria.

1. Bebé temprano y seguido durante todo el día. Beber una bebida de bajas calorías en pocas cantidades durante todo el día, hasta el punto en que la orina salga clara y transparente.
2. Fortifícate con bebidas previo al ejercicio, durante el ejercicio. comienza una o dos horas antes del ejercicio o carrera y cada 15 o 20 minutos durante la actividad. Si la actividad dura menos de una hora, estarás bien sólo con agua.
3. Durante los ejercicios prolongados, utiliza bebidas deportivas, las cuales contienen electrolitos y carbohidratos que te ayudarán durante tu desenvolvimiento en la actividad a realizar. Elige un sabor que te guste para favorecer las ganas de que bebas más;|||||||
4. No esperes a tener sed para comenzar a beber! podría ser muy tarde. Recuerda que comienzas a perder líquidos de tu cuerpo justo en el momento en que comienzas a transpirar, y esos son los líquidos que debes reponer. No esperes a estar deshidratado. Esto entorpece la capacidad del cuerpo de absorber electrolitos y carbohidratos adecuados para tu rendimiento.
5. No lo tomes muy seguido! Si te sientes mal, lleno, o con ganas de vomitar, no ingreses más bebida por al menos 15 minutos.
6. Sigue tomando fluidos incluso después de la actividad. Tomarás más, pero lo que el cuerpo no necesite, lo eliminarás por orina.
7. Cuidado con la hiponatremia, condición causada por ingresar mucho líquido y pocas sales. esto ocurre durante largas sesiones de ejercicio y con mucho calor, ocurre una gran pérdida de sodio y líquidos, se ingresan líquidos pero no el sodio necesario.
8. Ten cuidado;||||||| Mientras mejor condición atlética tengas, más capacitado estarás para resistir ciertos niveles de deshidratación. pero si comienzas a notar los síntomas de deshidratación, para la actividad e hidratarte bien. Cuando te sientas mejor, no vuelvas a la actividad. Descansa!



* Drink This- Gordon Bakoulis - Runner's World