

Água... Hidrate-se!



**Prof. Christian
Antoniazzi**
Metas Sport &
Entretenimento

Você sabia que 60% de seu corpo é composto por água? Acredite, é isso mesmo! Com este número significativo podemos imaginar a importância deste elemento para um bom funcionamento da máquina humana.

Destes sessenta por cento, quarenta (extracelular), contribuem para a organização metabólica e para a saúde global do indivíduo e os outros vinte (intracelular), são responsáveis pela regulação térmica do corpo, lubrificação e condução de resíduos para fora do organismo.

Perde-se diariamente, em condições normais, 2.300 ml de água por dia, sendo:

- 700 ml - pele e respiração (insensível)
- 100 ml - suor
- 100 ml - fezes
- 1400 ml - urina

A água é tão importante para a vida que não conseguimos sobreviver mais que 2 a 3 dias sem ela, diferentemente do alimento, com o qual podemos sobreviver sem, durante semanas.

Durante a prática de atividade física, a reposição deve ocorrer frequentemente já que a perda de líquido pode variar de 1.400 ml a 5.000 ml, dependendo da intensidade, duração e condições climáticas. Quando a água falta, o organismo entra em desequilíbrio, aumentando a temperatura corporal, acarretando na diminuição da capacidade aeróbica do praticante ou seja, queda de performance.

Recomenda-se a ingestão de 200 a 300ml a cada 20 minutos de atividade, principalmente se a prática durar mais que uma hora..

Hidrate-se!

Fonte: SportsLAB

A vida sem metas não tem graça! Pratique.