

NAWODNIENIE PRZED, W TRAKCIE i PO TRENINGU




DLACZEGO SIĘ POCISZ?



1. Pot **obniża** temperaturę ciała
2. Pot zapobiega groźnemu **przegrzaniu**
3. Woda wydzielana przez gruczoły potne paruje, a ciało **wytraca** ciepło

OD CZEGO ZALEŻY WYDZIELANIE POTU?


1. **Intensywności** aktywności fizycznej
 2. **Czasu** trwania treningu
 3. **Temperatury** i wilgotności otoczenia (im **wyższa** temperatura i wilgotność tym **lepiej**)
 4. **Genetycznych** predyspozycji
- 

PRZED treningiem:

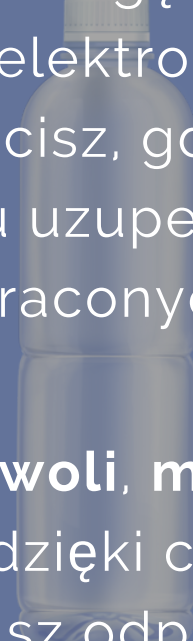


1

Na **2** godziny przed treningiem wypij **400-600 ml** wody średniozmineralizowanej




PO treningu:

1. Równowagę wodno-elektrolitową przywrócisz, gdy **po** treningu uzupełnisz **150%** utraconych płynów
 2. Pij **powoli**, małymi łykami, dzięki czemu zapewnisz odpowiednie **wchłanianie** płynów
- 

3

W TRAKCIE treningu:

1. Pij zgodnie ze swoimi **potrzebami**, ale nie mniej niż **150-350 ml**, co **15-20** minut. **Pragnienie** pojawia się dopiero wtedy, gdy już występuje **lekkie** odwodnienie
 2. W trakcie treningu należy uzupełnić **min. 80%** wypoconych płynów! Zważ się **przed i po** treningu, żeby wiedzieć, ile płynów **tracisz**
- 

2