

# HIDRATACION: INTRODUCCIÓN

- El 65% del peso del cuerpo es agua. El 75% del músculo es agua.

## TIPS:

- × Mantente hidratado no sólo durante los entrenamientos/partidos sino durante todo el día (colegio, facultad, casa, trabajo, traslados, etc.)
- × No esperes a tener sed para beber, es posible que ya estés deshidratado
- × El color de la orina es un buen indicador del estado de hidratación
- × Al agua hay que complementarla con bebidas deportivas (con minerales y carbohidratos) en muchas circunstancias
- × Las bebidas alcohólicas no son hidratantes

**Si estás HIDRATADO, corres más metros, a más velocidad, a un esfuerzo menor y además te recuperas mejor y más rápido, previniendo lesiones. Hace la prueba!**