

HIDRÁTATE AL LEVANTARTE

Varios factores pueden deshidratarte mientras duermes. Por lo tanto, si entrenas en la mañana asegúrate de comenzar tu día hidratándote para que puedas sacar el mayor provecho a tu entrenamiento.

Mientras duermes no te estás hidratando, pero tu cuerpo sigue perdiendo líquidos, bien sea a través de la respiración en forma de vapor de agua o de la sudoración si la temperatura de tu habitación es elevada o estás muy abrigado.

Además, tu metabolismo requiere agua y si orinas durante la noche también pierdes líquidos.

La deshidratación puede afectar tu rendimiento mental y físico. Por lo tanto, si entrenas en la mañana asegúrate una óptima hidratación antes de comenzar. Sigue estos consejos:

- Vigila el color de tu orina al levantarte, si esta es oscura es más probable que estés deshidratado.

- Mantén un vaso o termo de agua en tu mesa de noche para que hidratarte sea tu primera acción del día.

- Consume 1 ó 2 vasos de líquidos al levantarte e ingiere suficientes bebidas a través del día para garantizar un adecuado nivel de fluidos corporales antes y durante el ejercicio.

- Asegúrate de llevar en tu bolso una botella para hidratación.

- Planifica una sesión de pesaje antes y después del ejercicio para conocer cuánto peso pierdes. La cantidad a reponer será cercana a la cantidad perdida (1 kilogramo 1 litro).

- Toma tiempos para hidratarte dentro de las clases o entrenamientos idealmente con una bebida deportiva como Gatorade.

- Si sudas mucho (p. ej. mojas la ropa o el piso), necesitas ser más cuidadoso con tu hidratación

- Usa el sauna sólo como un método relajante y no para reducir tu peso corporal, la sudoración del sauna produce deshidratación.

Cinco de cada diez personas que llegan al gimnasio presentan signos de deshidratación, lo mismo ocurre en atletas profesionales una y otra vez. Evita ser parte de las estadísticas y asegúrate de hidratarte al levantarte.



GATORADE SPORTS SCIENCE INSTITUTE

