

## Cata apa trebuie sa consumam daca depunem efort fizic?

Scris de Apopi Mariana Diana

Marti, 15 Iulie 2014 09:48 - Ultima actualizare Marti, 15 Iulie 2014 12:43

---



Cata apa trebuie sa consumam inainte, in timpul si dupa exercitiile de aerobic si/sau antrenamentele fizice? In afara de oxigen, ceea ce organismul are nevoie la maxim, e nevoie si de o mare cantitate de apa.

Deshidratarea poate fi o mare problema mai ales atunci cand exercitiile realizate sunt foarte intense si poate duce chiar si la probleme de sanatate si incetini performantele. Necesarul de apa depinde foarte mult de fiecare organism in part, de greutatea corporala, inaltime, nivelul de transpiratie al corpului, nivelul de dificultate al exercitiilor, climatul in care acestea sunt realizate etc.

### Ce spun specialistii?

Daca sesiunea ta tipica de exercitii dureaza 60 minute sau mai putin nu ai nevoie de prea multa apa decat daca simti ca iti este sete. Cum poti sa ti dai seama daca ai nevoie de un surplus de apa? Daca urina ta inainte de a face exercitiile fizice este galben inchis si miroase destul de puternic e o idee buna sa bei un pahar cu apa cu o jumătate de ora inainte de a te apuca de exercitii.

Conform Colegiului American de Medicina Sportiva, deshidratarea iti poate cauza probleme atunci cand pierzi prin transpiratie aproximativ 2 % din greutatea ta corporala normala. Atunci cand deshidratarea este medie probabil te vei simti insetat si vei avea senzatia ca trebuie sa depui putin mai mult efort pentru a obtine performante. Daca e severa vei incepe sa ai simptome de ameteala, crampe musculare si vei avea o lipsa a coordonarilor miscarilor.

### Cata apa e recomandat sa bei?

1. inainte de exercitii cu 15 minute, intre 240 si 400 de ml apa
2. in timpul exercitiilor cu pauze de 15- 20 de minute, intre 120 si 240 de ml apa
3. dupa exercitii, cat de repede posibil, intre 400 si 800 de ml apa

Inainte de a vorbi de consumul de apa trebuie totusi sa depunem si efort. Vremea tine cu noi, asa ca, va indemnăm la **MISCARE !**

## **Cata apa trebuie sa consumam daca depunem efort fizic?**

Scris de Apopi Mariana Diana

Marti, 15 Iulie 2014 09:48 - Ultima actualizare Marti, 15 Iulie 2014 12:43

---

Articol aparut si pe pag de fb [Gladiator Fitness](#)