



Noi siamo quello che beviamo!

L'importanza dell'acqua e qualche "trucco" per bere...

Nello svolgimento delle attività quotidiane e attraverso le funzioni corporee, la perdita di acqua quotidiana è compresa tra 1 e 1,5 litri. Per conservare all'interno del nostro corpo un livello ottimale si raccomanda di bere almeno 2-2,5 litri di acqua al giorno. Si può, infatti, sopravvivere per settimane senza cibo, ma senza acqua il nostro corpo si indebolisce in pochi giorni. Inoltre quando ci si sente poco bene si tende ad essere meno attivi, ma è comunque importante assumere regolarmente acqua per reintegrare i liquidi persi attraverso la sudorazione.

Ricordiamo che l'acqua: è un ottimo lubrificante per le articolazioni i-numidisce gli occhi, la bocca, le cavità nasali, aiutando gli organi a funzionare correttamente; funge da ammortizzatore tra gli organi assorbendo gli urti; lava i reni eliminando le sostanze tossiche; mantiene l'equilibrio elettrolitico che contribuisce a regolare la temperatura del corpo e a controllare la pressione sanguigna.

Svolgendo un'attività fisica si perde una grande quantità di liquidi, quindi bevendo acqua prima, durante e dopo la vostra attività potrete evitare la disidratazione e ottenere ottimi risultati.

Per concludere, un piccolo trucco per bere il minimo indispensabile "senza accorgersene": 2 bicchieri di acqua appena svegli, 2 prima di pranzo, 1 a metà pomeriggio, 2 prima di cena, 1 prima di andare a dormire. Alzi la mano chi pensa di non riuscirci!!!



Tel. / Fax: 051553548

info@palestramovimento.it

www.palestramovimento.it

Facebook: Palestra

Movimento Wellness Center