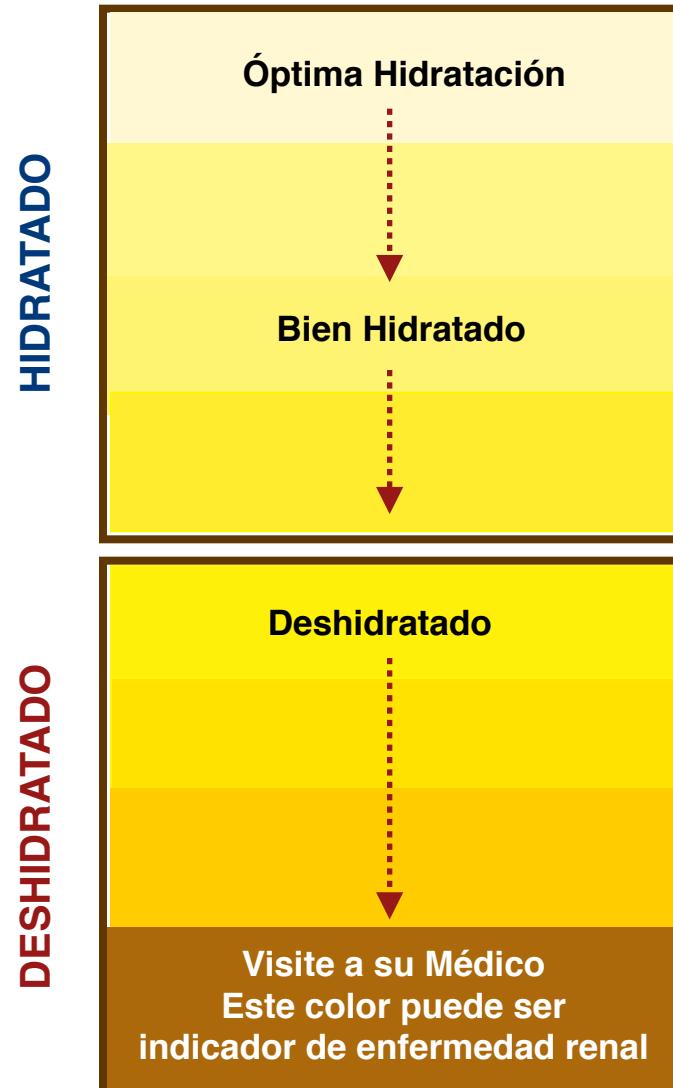


## **Observa el Color de tu Orina y Chequea tu estado de Hidratación**



## Esquema de Hidratación

Actividad	Antes	Durante	Después	Hidratación durante el día (*)
Antes	2 horas 1000 – 500 ml.	15 minutos 250ml	-	1.500 ml.
Competencia (entrenamientos largos)		150 a 200 ml por cada 15 a 20 minutos de actividad		2.500 – 3.500 ml. Diarios 2.5 – 3.5 litros en total
Posterior			Durante el resto del día 1000 - 1500 ml.	

(\*) Esta cantidad de líquidos es además de lo que se debe ingerir antes, durante y después del ejercicio.

Siempre usar, Gatorade, Powerade, Zuko Go.