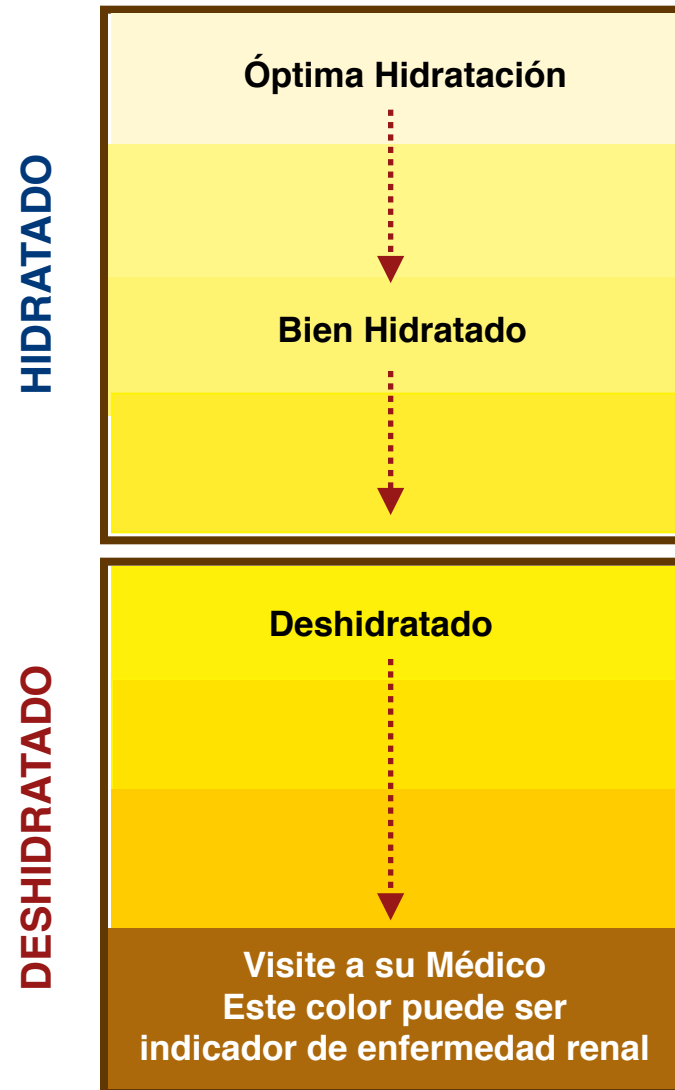


Observa el Color de tu Orina y Chequea tu estado de Hidratación



Esquema de Hidratación

Actividad	Antes		Durante	Después	Hidratación durante el día (*)
	2 horas	15 minutos			
Antes	1000 – 500 ml.	250ml	-	1.500 ml.	
<u>Competencia</u> (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 <u>en total</u>
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.