

Hidratación deportiva

1. ¿Qué es la sed y por que la sentimos?
2. ¿Cuáles son los riesgos a los que se enfrenta una persona que entrena con calor?
3. ¿Qué es la deshidratación?
4. ¿Cuál es la función de la transpiración?
5. ¿Cuáles son los riesgos de no reponer los líquidos perdidos con la transpiración?
6. ¿Qué son los electrolitos y cuáles son los más importantes?
7. ¿Cuánta cantidad de liquido se recomienda tomar antes de hacer deporte, durante y después?
8. ¿Por qué cree que es importante ingerir líquidos?

Bibliografía:

- <https://www.efdeportes.com/efd73/hidrat.htm>
- <https://www.efdeportes.com/efd66/hidrat.htm>
- <https://www.nutriresponse.com/blog/hidratacion-antes-durante-y-despues-del-ejercicio/>
- <https://www.efesalud.com/la-hidratacion-del-deportista-agua-y-bebidas-isotonicas/>
- https://www.youtube.com/watch?v=H9VXV3GYloQ&ab_channel=FisioOnline
- https://www.youtube.com/watch?v=iF_auRw4zcQ&ab_channel=IBTGroupPer%C3%BA-SociedadesOperadoras
- <https://youtu.be/Ysla29Bab6E>