



# Quanta aigua hauries de beure quan fas exercici?

[inici centrareport]

**Moltes persones no són conscients de la relació directa entre l'aigua i el rendiment físic**, tot i que és ben sabut que mantenir-se hidratat al llarg del dia és important, especialment durant la pràctica esportiva. A més, hi ha una sèrie de **mites entorn d'aquest tema, com que s'han de consumir de dos a tres litres d'aigua per dia. "Aquesta quantitat és només una referència estàndard i varia depenent de cada persona"**, diuen els experts.

En general, **el tipus i la durada de l'entrenament determinaran la quantitat d'aigua que ha de consumir**. No obstant això, els nutricionistes del Club Metropolitano han desenvolupat recomanacions generals d'hidratació que has de tenir en compte abans, durant i després del teu entrenament:

**Abans de començar: S'hauria de beure almenys un litre d'aigua una hora abans de l'entrenament.** Això si tens pensat fer un entrenament d'una hora a un ritme moderat".

**Durant l'activitat física** es recomana portar una ampolla d'aigua en tot moment. Els experts aconsellen consumir **entre 150 i 200 ml de manera gradual, cada 15 o 20 minuts**.

**Després de l'exercici és crucial recarregar energies amb un menjar nutritiu que inclogui els nutrients essencials**, particularment proteïnes i carbohidrats. A més, si l'exercici ha estat extenuant, pots donar-te un capritx amb una beguda isotònica, sucres simples (evita els refrescos), o fins i tot un batut o un iogurt acompanyat de fruita i civada.

**Ja beus suficient aigua quan fas exercici?**

[ficentrareport]