

na conta, assim como a água com gás e o leite”, informa o nutricionista.

Sobre a ingestão de líquidos que não sejam água, Marília Araújo complementa sobre a importância de lembrar que se está falando de sucos e chás naturais. As substâncias artificiais não devem ser contabilizadas, por carregarem açúcar e ingredientes químicos em excesso, que podem ser prejudiciais à saúde.

Para evitar que a hidratação acarrete em muitas idas ao banheiro, o ideal é que os líquidos sejam ingeridos de pouco em pouco, pois, quando tomados em volume alto, a bexiga se enche rapidamente, aumentando a necessidade de ir ao toalete e gerando incômodos. Ingerir volumes menores ao longo do dia é o mais aconselhado.

A água e os exercícios físicos

Se o desejo é ter um corpo musculoso e torneado, quanto maior a ingestão de líquidos, mais fácil alcançar o idealizado. Luciana

Gusmão, professora de educação física na Premiere Training Gym, explica que a falta de água favorece o catabolismo, ou seja, a quebra de fibras musculares, enquanto que, quando presente na quantidade correta, auxilia no anabolismo, aumento da quantidade de fibras musculares, impulsionando, desta maneira, o processo de hipertrofia.

Luciana indica que a ingestão de água seja feita antes, durante e, também, após o treino. “Pelo menos 500ml de duas a três horas antes de treinar, cerca de 200ml a 300ml a cada 10 ou 20 minutos durante o exercício e, ao menos, 500ml para cada meio quilo eliminado nas duas horas seguintes ao treino.”

Sobre a água consumida durante o treino, apesar da liberação de suor, o professor Bruno esclarece que a quantidade ingerida pode ser somada ao total de líquidos tomados ao longo do dia, fazendo parte do cálculo total.

***Estagiária sob a supervisão de Sibeles Negromonte**

Como saber a quantidade de água que devo ingerir diariamente?

Esta fórmula simples poderá te ajudar a descobrir:

- 35ml de água x peso corporal = quantidade ideal a ser ingerida

Benefícios da ingestão de água para quem pratica exercícios

- Auxilia na hipertrofia
- Ajuda a emagrecer
- Evita perda de massa muscular
- Auxilia na força
- Diminui as câimbras
- Reduz a retenção de líquido do corpo

Atente-se aos sintomas de uma desidratação leve

- Dores de cabeça
- Boca seca
- Intestino preso
- Câimbras



264 milhões de pessoas sofrem de depressão e ansiedade

A meditação pode melhorar sua qualidade de vida

Sociedade **Vipassana** de Meditação

