**Czas dać sobie sportowy wycisk, ale co z tym żarem?! Poznaj 4 zasady właściwego nawadniania się**

**Lato często prowokuje do pokonania swojego wewnętrznego lenia, ruszenia się z kanapy i spocenia na pełnym słońcu. Jeśli jednak przy kręceniu rowerową korbą, wycisku na korcie tenisowym, joggingu czy górskiej wspinaczce nie będziesz się odpowiednio nawadniać, zrobisz sobie więcej krzywdy niż pożytku. A wystarczy pamiętać o kilku prostych regułach.**

OK, pierwszy i najważniejszy krok już za tobą. Nie masz zaplanowanej żadnej randki ani spotkania z kumplami przy mocniejszym trunku, podjąłeś więc męska decyzję i zostawiłeś najnowsze odcinki swojego ulubionego serialu na Netflixie do nadrobienia późnym wieczorem. Czas zadbać o siebie! A przy okazji wrzucić jakieś selfie na Instagramie, bo wizerunek drugiego Dwayne’a Johnsona w oczach płci pięknej nie utrwali się sam. W głowie przeskakują ci różne wizje – trening rowerowy w pełnym sportowym umundurowaniu, katowanie organizmu przy partyjce tenisa ziemnego, intensywne bieganie, wspinanie się po górskich graniach albo trening wioślarski. A z nieba leje się żar.

Do wszystkiego trzeba podejść racjonalnie, zwłaszcza, że faceci mają o wiele większe zapotrzebowanie na wodę niż panie. Wzmożony wysiłek skutkuje przelewaniem nawet do 1,5 litra potu w trakcie jednego treningu. Skutek? Utrata wody, która odpowiada 5 proc. masy ciała, obniża wydolność fizyczną aż o 30 proc. I po co ten cały ból, poświęcony czas, groźne miny i pół pensji wydanej na sportowy sprzęt, skoro polegniesz na tak prostej kwestii?! Prezentujemy więc 4 zasady, jak i czym prawidłowo nawodnić organizm, żeby nie przypłacić takiej sportowej fantazji udarem słonecznym i wizytą na ostrym dyżurze.

**1)** **H20 i izotoniki wielbić, cukier hejtować**

Zacznijmy od podstaw - wszelkie gazowane, słodzone napoje tylu cola i inne napoje energetyczne w puszkach to wróg. Są smaczne, przyznajmy to, ale zawarte w nich cukier oraz kofeina wypłukują organizm z pierwiastków mineralnych, głównie z magnezu i potasu. Zapomnij też o kawie i herbacie - chyba, że z mięty. Pozostaje więc woda, ale kranówka nie może się pochwalić zbyt wieloma wartościami odżywczymi, zatem idzie w odstawkę. Najlepszy wybór stanowią woda źródlana oraz mineralna, bo obie są czyste mikrobiologicznie i nie trzeba ich chlorować. Do szklanki lub butelki z wodą można dorzucić plasterek cytryny albo listek mięty czy melisy, co zadziała orzeźwiająco. Nie zaszkodzi jej też osolić. Do tego dochodzą wszelkie naturalne soki owocowe, a już prawdziwe cuda zdziała pomidorowy, który jest źródłem potasu. Dobrym wyborem będą też napoje izotoniczne, które wyrównają poziom wody i naładują cię niezbędnymi elektrolitami.

**2) Trudna sztuka balansu, czyli ile w siebie wlać**

Wbrew obiegowym opiniom należy wypijać dużo wyżej wspominanych napojów, ale nie wolno przegiąć w drugą stronę. Skończy się to zatruciem wodnym i nawet obrzękiem mózgu. Odpowiednia ilość płynu to kwestia bardzo indywidualna i zależy od wieku, temperatury otoczenia, wilgotności powietrza czy stanu zdrowia. Ale święta reguła brzmi - pij minimum około 30 mililitrów na każdy kilogram wagi ciała. Przeciętny mężczyzna powinien więc wypijać 2,5 litra wody dziennie. Ale podczas wykańczającego letniego upału zwiększ dawkę średnio o 250 ml na każdy stopień powyżej 37 stopni C. Jak to wygląda w praktyce? Bezpośrednio przed treningiem spożyj 200-600 ml płynu, a na 20 minut przed ostrym wyciskiem nawet 500-1000 ml. Gdy już się rozkręcisz, przyjmowanie płynów rozpocznij najszybciej jak się da i powtarzaj co 15–20 minut w dawkach około 200–300 ml. Zawsze małymi łykami. Specjaliści bardzo gruntownie zbadali zapotrzebowanie organizmu na wodę np. podczas biegu i orzekli, że należy wlać w siebie 70-120 ml co 5-6 km. A niezależnie od rodzaju treningu po zakończonych zmaganiach wypij od 500 do 600 ml na każdy kilogram utraconej masy ciała.

**3) Trzymaj chłód i dbaj o opakowanie**

Forma gra główną rolę, nie tylko w sensie kondycji, ale też rodzaju pojemnika na napój. Z miejsca machnij ręką na szklane butelki, bo są za ciężkie i nieporęczne. Najpopularniejsze są butelki i bidony z tworzyw sztucznych, spośród których króluje plastik. To oczywiście najtańsze rozwiązanie, ale przy ich podgrzaniu (w zmywarce lub kąpieli wodnej), ponacinaniu lub otarciach (upadek przy gwałtownym ruchu) mogą uwalniać się szkodliwe toksyny. Warto więc zainwestować w stalowy pojemnik na wodę, taki jak np. trwała termobutelka Pura o pojemności 650 ml. Naczynia tego rodzaju wykonane są z antybakteryjnej stali nierdzewnej i medycznego silikonu, dzięki czemu utrzymują niską temperaturę napoju nawet do kilku godzin. W dodatku nadają się do picia w aucie czy na rowerze, bo zaopatrzono je w miękki wygodny ustnik. W efekcie nawet jegomość o wrodzonej koordynacji ruchowej na poziomie Flipa i Flapa nie ma szansy nic rozlać.

**4) Nie tylko napoje**

No właśnie - owoce składają się prawie w 90 proc. z wody, dlatego taki szybki poczęstunek stanowi świetny pomysł na uzupełnienie niedoborów H2O. Znawcy zachwalają też pomarańczowe smoothie z kiwi lub wersję z grejpfrutem. Na pewno od odwodnienia uratuje cię koktajl ze świeżych ogórków lub melona. Ogórek to aż w 95 proc. woda i istna bomba potasowa (ok. 140 mg na 100 g). Z kolei dwa razy więcej potasu - przy identycznej zawartości wody - ma melon (280 mg w 100 g).

Smacznego i tym razem żadnych wymówek!

Termobutelki, zabawki i artykuły dziecięce znajdziesz na stronie [www.babyandtravel.pl](https://www.babyandtravel.pl/).