

La Importancia de Beber Agua en el Gimnasio

Hidrátate mientras haces ejercicio

¿Sabías qué?



El objetivo principal de beber agua durante tu rutina de ejercicio es prevenir la deshidratación.



La deshidratación ocurre cuando pierdes **más líquidos de los que bebes**. Y cuando tu cuerpo no tiene suficiente agua, no puede funcionar correctamente.



Si no estás hidratado tu cuerpo no alcanza su **máximo desempeño** y puede que te sientas cansado o que tengas calambres musculares, mareos u otros síntomas más graves.

Aspectos a considerar



A PESAR DE QUE NO ES OBLIGATORIO que los centros de acondicionamiento físico proporcionen agua potable gratis a sus clientes, ésta ya se ha convertido en una práctica común.



COMO SABES, EL AGUA ES ESENCIAL PARA TU SALUD y es probable que en tu día a día ya estés bebiendo la cantidad adecuada para satisfacer tus necesidades básicas; sin embargo, si quieres comenzar a ejercitarte, necesitarás aumentar tu consumo de agua para compensar los líquidos que perderás al sudar. Es importante beber agua en intervalos regulares antes, durante y después de la sesión de ejercicio.

¿Sabías que... **Elkay tiene productos que proporcionan agua pura y fresca**, que pueden ser instalados en cualquier espacio de entrenamiento y que pueden ser para interiores o exteriores?

Fuentes:

Should You Drink Water Throughout the Workout Or Wait Until the End? | <https://classpass.com/blog/2017/02/01/water-while-working-out-vs-after/>

Hydration for Athletes | <https://familydoctor.org/athletes-the-importance-of-good-hydration/>

Importance of Drinking Water During Exercise | <https://www.livestrong.com/article/339075-importance-of-drinking-water-during-exercise/>