

Com hidratar-se a l'estiu: consells essencials per mantenir-te fresc

08/07/2024



A l'estiu és essencial mantenir el cos hidratat per poder gaudir dels mesos de calor sense posar en risc la salut. A més de beure aigua amb regularitat, descobreix altres consells essencials per mantenir-te hidratat.

La importància de la hidratació

La hidratació és essencial per al bon funcionament del cos humà, ja que l'aigua s'encarrega de distribuir els nutrients, eliminar toxines, regular la temperatura

corporal i protegir el cervell i les articulacions. Per aquesta raó, hem de mantenir el cos amb uns nivells d'hidratació saludables.

El cos va perdent líquids a través de la suor i a través dels ronyons en forma d'orina. Si li afegim a això, altes temperatures i exercici físic, les pèrdues augmenten. És vital mantenir el cos hidratat per prevenir complicacions pel que fa a la salut.

Consells per mantenir-se hidratat

Beure aigua a l'estiu pot ser insuficient per mantenir-se hidratat, així que pren nota d'aquests consells específics per gaudir de la temporada estival.

Beu suficient aigua

La manera més ràpida i efectiva per hidratar-se a l'estiu és beure aigua amb regularitat. La quantitat de beure 8 gots al dia o 2 litres d'aigua com a mínim, és orientativa, el pots prendre com a referència o objectiu, però depèn de molts factors que el teu cos pugui necessitar més. En casos com entrenaments intensos, temperatures elevades o humitat, embarassades o durant la lactància, cal ingerir més líquids.

Recorda portar sempre damunt la teva ampolla reutilitzable, així tindràs aigua freda i seràs ecofriendly!

Consumeix aliments rics en aigua

A vegades és complicat beure 2 o 3 litres d'aigua al dia. Però no et preocupis! Pots completar aquesta ingesta de líquids, afegint a la dieta aliments que tinguin un alt contingut en aigua. Afegeix fruites i verdures com a síndria, meló, taronges, cogombre, tomàquet, enciam, espinacs o gelatina.

Evita les begudes deshidratants

Altres begudes com el cafè, el te negre, els refrescos, les begudes gasoses o les begudes alcohòliques poden contribuir a la deshidratació, perquè totes elles tenen un efecte diürètic i et fan perdre més líquids dels que ingereixes.

Encara que el cafè matiner, els refrescos i les cerveses al sol són irresistibles, és important reduir el consum de totes aquestes begudes deshidratants.

Incorpora begudes electrolítiques

Les begudes electrolítiques són les comunament conegudes com a begudes esportives o isotòniques. No és més que una beguda per reposar sals, compensar els electròlits, energitzar l'exercici i evitar la deshidratació durant les altes temperatures o els exercicis físics prolongats.

Si tens temps, pots optar per preparar-te una beguda electrolítica casolana amb aigua, sidra de poma, canyella i sal.

Estableix una rutina d'hidratació

Les rutines són una eina perfecta per complir objectius. En aquest cas, pots establir la rutina de beure un got d'aigua només aixecar-te, abans de cada menjar i un got més abans de ficar-te al llit. També pots comprar-te una ampolla reutilitzable amb un missatge motivacional i portar-la sempre damunt.

Escolta al teu cos

Sent els senyals que el teu cos t'envia! El símptoma més fàcil de notar que el teu cos et demana aigua és la sensació de set, però també són símptomes de deshidratació la boca-seca, la fatiga, els marejos, el mal de cap, les enrampades musculars o l'orina d'un color més fosc.

Quan sàpigues escoltar el teu cos i sentis algun d'aquests símptomes, beu aigua o begudes amb electròlits.

Hidratació en activitats a l'aire lliure

Quan decideixis practicar alguna activitat a l'aire lliure, assegura't de sortir a les hores més fresques del dia i intenta portar l'aigua suficient per a no quedar-te curta. Així podràs gaudir de manera segura dels teus moments a l'aire lliure.





COM REFORÇAR EL SISTEMA IMMUNITARI? [

</shared/.content/blog-frescos/salud-y-sostenibilidad/caparticulo-00018.xml>]

Tenir un sistema immunitari reforçat que funcioni de manera correcta disminueix els problemes de salut i augmenta el benestar general. Descobreix la manera òptima d'enfortir-ho.