



**BALLY** | TOTAL FITNESS™

## **AGUA para tu entrenamiento: ¿Cuánta y Cuándo?**

El estar bien hidratado te permitirá realizar tus entrenamientos más eficientes, seguros y divertidos.

Sigue estas reglas básicas:

1. Bebe por lo menos de 8 a 10 vasos de agua al día
2. Si planeas correr o entrenar cardiovascular, bebe adicionalmente 2 vasos por lo menos 2 horas antes de comenzar y otro vaso una hora antes de empezar.
3. No esperes tener sed para hidratarte. Si tienes sed significa que tu cuerpo ya está deshidratado desde hace algún tiempo. Es por eso que necesitas hidratarte antes de comenzar tus ejercicios.

Como nota adicional: es necesario hidratarte independientemente de la temporada del año. Tu cuerpo requiere de este proceso tanto en verano como en invierno.

SM