

dicas para manter o corpo hidratado

Manter o corpo hidratado é fundamental para a saúde geral, e é bem mais simples do que parece! Aqui estão algumas dicas práticas para garantir que você está bebendo água suficiente:



Beba água regularmente:

A maneira mais óbvia e eficaz de se manter hidratado é beber água ao longo do dia, mesmo quando não sentir sede. A sede já é um sinal de desidratação.

- Tenha uma garrafa de água sempre por perto: Seja no trabalho, em casa ou na academia, ter uma garrafa à vista te lembra de beber.**
- Estabeleça metas: Tente beber um copo de água a cada hora, ou defina um volume diário para alcançar (a recomendação geral é de 2 a 3 litros, mas isso pode variar).**
- Beba antes, durante e depois dos exercícios: A atividade física aumenta a perda de líquidos.**

Consuma alimentos ricos em água:

A hidratação não vem só da água pura. Muitos alimentos são excelentes fontes de líquidos.

- **Frutas:** Melancia, melão, morango, laranja, abacaxi, pepino e tomate são ricos em água.
- **Vegetais:** Alface, aipo, espinafre, brócolis e pimentão também contêm bastante líquido.
- **Sopas e caldos:** São ótimas opções, especialmente em dias mais frios.

Fique atento aos sinais do seu corpo:

Seu corpo te dá pistas sobre seu nível de hidratação.

- **Cor da urina:** Uma urina clara ou amarelo-pálida geralmente indica boa hidratação. Se estiver escura, você provavelmente precisa beber mais água.
- **Sede:** Não espere sentir sede para beber.
- **Boca seca:** É um sinal clássico de desidratação.
- **Fadiga e tontura:** A desidratação leve pode causar esses sintomas.