



# ISOTÔNICOS

## Quando consumir?

Você sente aquela sede depois de uma caminhada até a padaria, após um treino ou simplesmente por o dia estar quente. Posso beber um isotônico?

As bebidas isotônicas são destinadas para quem praticou uma atividade física intensa e precisa repor rapidamente sais minerais e carboidratos. Portanto, deve ser evitada para quem praticou atividades leves ou simplesmente está com sede. O uso em excesso da bebida pode provocar ganha de peso, além de não ser recomendada para quem possui diabetes, hipertensão e problemas renais.

**Para se hidratar, priorize sempre  
o consumo de água.**