



REGULACIÓN DEL CORTISOL. 2 eje. Alimentación.

RECOMENDACIONES PARA UNA HIDRATACIÓN CORRECTA

El agua es un elemento básico para el correcto funcionamiento de cualquier persona. Sin una correcta hidratación, los sistemas del cuerpo fallan y se pueden desarrollar graves problemas de salud.

Con el agua se mantiene la temperatura corporal adecuada, se eliminan los desechos y las toxinas que producen los órganos de forma natural y el proceso digestivo se desarrolla correctamente. El agua también transporta y distribuye vitaminas, minerales y compuestos orgánicos esenciales. Otra de las funciones de la hidratación es actuar como lubricante de las articulaciones, es decir, que el agua reduce la fricción entre los cartílagos y otros tejidos, haciendo también que se sintetice el líquido sinovial que baña a las articulaciones.

La deshidratación es la falta de hidratación, o dicho de otro modo, la alteración o falta sales minerales y agua en el plasma. Este problema produce sequedad en las mucosas y en la piel. Si se agrava, puede derivar en estreñimiento, disminución de la orina y daños en los riñones y en el aparato urinario. También produce fatiga general, pérdida brusca de peso y somnolencia.

Dificultad motora y el cansancio también inciden en la facilidad de acceso a los líquidos, esto, sumado a el consumo de algunos fármacos como los diuréticos, aumenta el riesgo de deshidratación.

Cómo realizar una correcta hidratación?

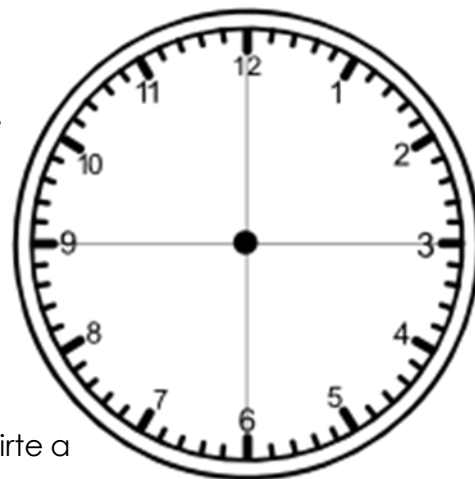
En cualquier época del año la correcta hidratación, como se ha comentado anteriormente es básica. Para hidratarnos correctamente, se debe asegurar la ingesta de líquido a lo largo de todo el día sin esperar tener sensación de sed.

Puedes hacerlo en forma de:

- Agua, infusiones o té fríos
- Refrescos caseros (se añade al agua trozos de limón, pepino y / o menta)

Método 1. Reloj analógico

- Beber 2 vasos de agua cada 3 horas
- Ayúdate con un reloj biológico. De 9 a 12, de 12 a 15, de 15 a 18 y de 18 a 21
- A parte un vaso al despertarte y otra antes de irte a dormir



Método botella de agua 1L

- Te recomiendo tener tu botella de agua de plástico libre de BPA de 1L. Has de beber 2 botellas al día.

