



## **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 deshechos 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?

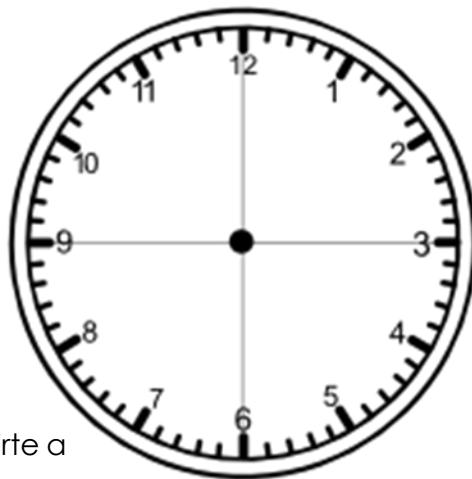
En cualquier época del año la correcta hidratación, como se ha comentado anteriormente es básica. Para hidratarnos correctamente, se debe asegurar la ingesta de líquido a lo largo de todo el día sin esperar tener sensación de sed.

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.

