

«Lo que embellece el desierto es que esconde un pozo en alguna parte» Antoine de Saint Exupéry



1. ¿Por qué "embellece" el agua a las personas?

.....

.....

.....

.....

2. Nombra 7 beneficios del agua para nuestro organismo:

.....

.....

.....

.....

3. ¿Por qué es tan importante la hidratación en el deporte?

.....

.....

.....

.....

4. ¿Cuántos litros de agua tomas por día aproximadamente? (0,5 L – 1 L – 2 L – más de 2 L)

.....

5. Teniendo en cuenta las cuatro comidas del día: DESAYUNO – ALMUERZO – MERIENDA – CENA ¿En cuántos y cuáles momentos tomas agua?

.....

.....

6. ¿Cuándo no tomas agua, que tomas?

.....

.....

7. Busca información acerca de las bebidas isotónicas. ¿Qué son? ¿Para qué momento específico son recomendadas? ¿Es lo mismo que tomar agua? ¿Por qué?

.....

.....

.....

.....