

AVENAGoFit

HIDRATÁCIÓS ÚTMUTATÓ

BEACH BODY
CSOMAG



www.avenagofit.com



A megfelelő hidratáció elengedhetetlen az egészséges életmódhoz és a Beach Body eléréséhez. Íme néhány tipp, hogy biztosan elegendő folyadékot vigyél be a nap folyamán:

1. Kezdd a napot vízzel

Ébredés után igyál meg egy nagy pohár vizet. Ez segít beindítani az anyagcserédet és pótolni az éjszaka során elvesztett folyadékot.

2. Fogyassz vizet minden étkezés előtt

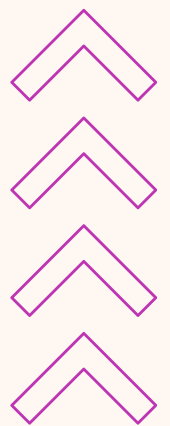
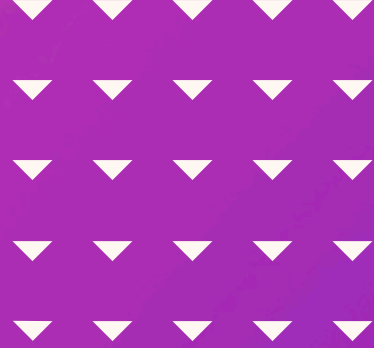
Igyál meg egy pohár vizet 30 perccel étkezés előtt, hogy elősegítsd az emésztést és megelőzd a túlevést.

3. Tarts magadnál vízpalackot

Mindig legyen nálad egy újratölthető vízpalack, hogy könnyen hozzáférhess a vízhez bárhol is vagy. Így emlékeztetni fog arra, hogy rendszeresen igyál.

4. Ízesítsd a vizet

Ha nehezen megy a sima víz fogyasztása, próbáld meg ízesíteni friss gyümölcsökkel (pl. citrom, lime) uborkával vagy mentával.





AVENA
GoFit

5. Kerüld a cukros italokat

Próbáld minimalizálni a cukros üdítők, energitalok és gyümölcslevek fogyasztását, mivel ezek hozzájárulhatnak a kalóriabevitel növeléséhez és a dehidratációhoz.

6. Egyél vízdús ételeket

Fogyassz olyan ételeket, amelyek magas víztartalmúak, mint például görögdinnye, uborka, narancs és salátafélék.

7. Figyeld a hidratációs szintedet

A vizeleted színe jó indikátora a hidratációs szintednek. Ha világossárga vagy átlátszó, akkor megfelelően hidratált vagy.

Ha sötétebb, akkor több vizet kell innod.

Ez az útmutató remélhetőleg segít abban, hogy a Beach Body célokat elérhesd és egészséges, fitt maradj a nyár folyamán!

