



Per a què serveix l'aigua?

Funcions

Refrigeració
Transport de nutrients
Eliminació de residus
Lubricació de les articulacions
Digestió i absorció

La capacitat per regular la temperatura corporal està regulada per diversos factors:

Medi ambient	S'ha de beure tant a l'hivern com a l'estiu. A l'estiu, si la humitat es elevada, la evaporació es més lenta (assecar-se la suor, canviar la samarreta). Amb vent la pèrdua de calor passa més desapercebuda.
Intensitat de l'exercici	A més intensitat, més sudoració.
Vestimenta	S'ha de vestir el més lleuger possible segons la climatologia (teixits que transpirin be).
Estat físic de l'esportista	A millor forma física, millor termoregulació.
Aclimatació	Quan canviem de regió o país, viatjar uns dies abans.

Pauta senzilla per a un partit:

La nit abans	Beure 4-8 gots d'aigua extres.
Dos hores abans del partit	Beure 500 ml d'aigua o suc a glops en el transcurs d'una hora.
Després de l'escalfament	Un got d'aigua o líquid (120 ml) i passar pel servei.
Durant el partit	Prendre fins a 120 ml cada 20', o 300 ml a la mitja part (en cas del futbol). Anar al servei abans de torna al camp. Prendre també algun hidrat de carboni: barreta, beguda recuperadora, etc.
Després del partit	500 ml per cada 0,5 kg de pes perdut. També recuperar els dipòsits de hidrats de carboni: barretes energètiques, batut de HC, begudes recuperadores, etc.