

# Beu aigua en fer exercici



Les necessitats diàries de líquid d'una persona adulta sana són aproximadament de 2L...



... I són cobertes per l'aigua que es beu i per la que contenen els aliments.



La ingesta d'aigua s'ha d'incrementar en: l'embaràs, la lactància, l'exercici físic intens i situacions d'altres temperatures.



La sensació de set és un signe de deshidratació, pren aigua de manera contínua per evitar arribar a aquest estat.

## Ara et toca a tu...

Enumera tots els líquids que beus al llarg d'un dia. És suficient quantitat per mantenir-te ben hidratat/da? Són prou saludables?

