

व्यायाम के स्तर के दौरान पानी की जरूरत

व्यायाम के दौरान त्वचा और श्वास के माध्यम से एक महत्वपूर्ण मात्रा में पानी की कमी होती है। खोई हुई मात्रा प्रशिक्षण की तीव्रता पर निर्भर करती है।

मध्यम व्यायाम | 1 घंटे के लिए मध्यम व्यायाम जैसे कि धीमी गति से बाइक चलाना, तेज चलना, और धीमी गति से एक घंटे तक दौड़ने वालों के लिए 1-1.5 लीटर सादे पीने के पानी की भरपाई करना आवश्यक है।

ज़ोरदार/ कठोर व्यायाम। (प्रतिस्पर्धात्मक खेल जैसे कि फुटबॉल, टेनिस, तेज़ दौड़ना, आदि) **या कठिन**

परिश्रम - गतिविधि से पहले पानी और इलेक्ट्रोलाइट संतुलित 1-2 लीटर इलेक्ट्रोलाइट पानी की आवश्यकता होती है। गतिविधि की अवधि के दौरान, 250-300 मिलीलीटर (एक मध्यम गिलास) हर 10-20 मिनट में कुल एक लीटर / घंटा इलेक्ट्रोलाइट पानी पीते हैं। बाजार में उपलब्ध अधिकांश स्पोर्ट्स ड्रिंक्स में चीनी की मात्रा अधिक होती है। एक 32-औंस (लगभग एक लीटर की बोतल) व्यावसायिक स्पोर्ट्स ड्रिंक में 50-75 ग्राम या 10-15 चम्मच चीनी होती है। प्राकृतिक सामग्रियों से घर पर स्वादिष्ट, स्वस्थ स्पोर्ट्स ड्रिंक बना सकते हैं, जो चीनी में कम होता है और इसमें इलेक्ट्रोलाइट्स का एक स्वस्थ मिश्रण होता है।