

# HIDRATAÇÃO



1

Beba água.  
Alimentos também contêm água e podem ajudar na hidratação, além de outras bebidas como chás e sucos.

Calcule entre 5–10 ml/kg de peso corporal nas 2 a 4 horas antes do exercício. Ex. se você pesa 70kg deve beber entre 350 e 700mL de líquidos antes do treino.

2



3

Estar hidratado pode ajudar a prevenir lesões e câimbras musculares. Pode ajudar na concentração e aumentar a disposição.

OBSERVE A COLORAÇÃO DE SUA URINA PRINCIPALMENTE AO ACORDAR



4



Duvidas?  
Entre em contato:

Núcleo de Base de Alto  
Rendimento de Remo (NEBAR)  
Confederação Brasileira de  
Remo  
(21) 993552416