



## Nestetasapainon seuranta

Punnitsemalla itsesi ennen rankkaa urheilusuoritusta tai peliä sekä välittömästi sen jälkeen, voit selvittää paljonko hikoilet suorituksen aikana ja juotko suorituksen aikana riittävästi. Urheilusuorituksen tulee tällöin kestää vähintään tunnin.

### Toimi näin (urheilusuorituksen kesto vähintään 1 t)

#### Ennen suoritusta

Punnitse itsesi ennen suoritusta ilman vaatteita ja kenkiä.

#### Suorituksen jälkeen

Punnitse itsesi välittömästi suorituksen jälkeen uudelleen, ilman vaatteita ja kenkiä.

Vähennä aloituspainosta painosi suorituksen jälkeen. Saat tulokseksi nestehukan määrän (kg). Jos painosi on sama, olet juonut sopivasti. Mikäli painosi on noussut suorituksen aikana, olet juonut yli tarpeen.

esim. 80 kg – 78,5 kg = nestehukka 1,5 litraa

Jakamalla nestehukan määrän aloituspainolla, saat nestehukan määrän prosentteina kehon painosta

esim.  $1,5 \text{ l} / 80 \text{ kg} = 0,018$  eli 1,8 % kehon painosta

Painon lasku ei saisi ylittää kahta prosenttia kehon painosta suorituksen aikana.

esim. 50 kg painavalla enintään 1 kg, 75 kg painavalla enintään 1,5 kg, 100 kg painavalla 2 kg.

Yhden prosentin nestevajekin voi jo haitata urheilusuoritusta.