

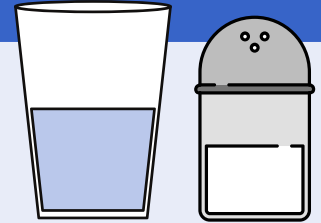
Nestetasapaino urheilussa

Nestevajeen ehkäisy



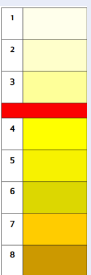
- Juo **2 l** päivässä ja lisäksi **1 l** jokaista urheilutuntia kohti.
- Alle 1,5 h kestävä suoritus: juomana vesi.
- Yli 1,5 h kestävä suoritus: juomana urheilujuoma.
- Juo jo ennen janontunnetta.

Nestevajeesta palautuminen

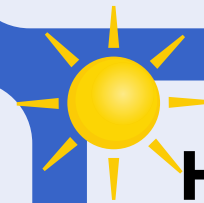


- Juo nestettä **1,5** kertaa niin paljon kuin harjoituksen aikana painostasi menetät.
- Huomioi, että saat suolaa **1-1,5 g** ruoan tai juoman mukana jokaista juotua litraa kohti.
- Urheilujuoma on sellaisenaan hyvä nesteytysjuoma.

Nestetasapainon seuranta



- Seuraa nestetasapainoa virtsan väriä tarkkailemalla ja aamupainoa seuraamalla.
- Hyödynnä värikarttaa, kun arvioit juomisen riittävyyttä.



Huomioi helteellä

- Hikoilu voi lisääntyä merkittävästi.
- Suolan lisääminen voi olla tarpeen.
- Elimistön sopeutuminen kuumaan kestää noin 10 vuorokautta.