

После занятия спортом или любых физических нагрузках мы, как правило, ощущаем чувство жажды. Жажда – своеобразный индикатор потребности нашего организма в жидкости. Но, к сожалению, данный индикатор работает весьма медленно. Дело в том, что когда вы испытываете потребность попить воды или любой другой жидкости, ваш организм уже обезвожен. И даже после того, как живительная влага попадёт в ваш организм ещё довольно долгое время вы будете испытывать такие последствия, как утомление, нарушение вынимания и раздражительность. В некоторых случаях может ощущаться головная боль. В принципе, ничего страшного в этом нет, но и дожидаться таких последствий ни к чему. Если вы занимаетесь спортом и вдобавок стоит влажная и тёплая погода, то с потом вы будете терять около литра воды. Поэтому выпейте перед тренировкой около половины стакана воды и повторяйте эту процедуру в течении каждого часа, а также для прохлады приобретите [кондиционеры toshiba цены](#) которых приемлемы. Если вы после тренировки потеряли около полкило веса – выпейте пол-литра воды. Лучше отдавать предпочтение обыкновенной минералке.