RBMT
www.rbmt.com.br
Notícias sem moagem

Quarta-Feira, 09 de Julho de 2025

Quanto ingerir de líquido durante atividade física?

A quantidade provavelmente é variável de pessoa para pessoa

A água é um componente vital para o funcionamento do corpo humano e não é diferente para quando estamos nos exercitando. Uma dúvida muito frequente é o quanto seria necessário a ingestão de líquidos durante este momento de treinamento físico.

Algumas referências sugerem números fixos de 2 litros por dia, já outras sugerem o cálculo de 30 a 50 mililitros por quilo de peso por dia. Fato é que independente de um valor específico, a quantidade provavelmente é variável de pessoa para pessoa.