

## Acqua per correre

Muoversi con il caldo diventa più faticoso, tanto più quando si corre. Le alte temperature obbligano il corpo a sudare per raffreddarsi e mantenere la temperatura intorno ai 37°. Sudare significa perdita di liquidi e non ne abbiamo moltissimi a disposizione: occorre reintegrarli bevendo dell'acqua. Una seduta d'allenamento con temperature elevate, può farci perdere più di 2 litri d'acqua.

L'acqua è fondamentale: senza H<sup>2</sup>O, una semplice formula chimica, la vita non può esistere. L'essere umano ne è l'esempio, visto che l'acqua è il maggior componente del nostro organismo. Sappiamo tutti quanto sia importante per il nostro organismo essere idratato, cioè mantenere costante l'equilibrio dei liquidi al proprio interno. Il corpo del bamb

...

Consultazione dell'intero articolo riservata agli abbonati

29/08/2018