

Folyadékpótlás a gyakorlatban



Testtömegünk 60 %-át víz képezi. A víz fontos szerepet játszik testünk hűtőrendszerében, a szöveteken keresztül tápanyagokat szállít, és a vér megfelelő koncentrációját biztosítja. A szervezet folyadékhiánya felhevülést okozhat, jelentősen csökkentheti a sportteljesítményt. Nagy mennyiségű folyadékvesztés hőártalmat okozhat, mely halálos kimenetellel végződhet.

[Bővebben>>>](#)