



QUANTO DEVO BEBER DE LÍQUIDO DURANTE O EXERCÍCIO?

A quantidade que deve consumir depende da sua taxa de suor.
Pese-se antes e depois do exercício e verifique sua necessidade.

**TAXA
DE
SUOR**

$$= \frac{\left[\begin{array}{c} \text{PESO} \\ \text{INICIAL} \\ (g) \end{array} - \begin{array}{c} \text{PESO} \\ \text{FINAL} \\ (g) \end{array} \right] + \begin{array}{c} \text{CONSUMO} \\ \text{DE LÍQUIDOS} \\ (ml) \end{array}}{\begin{array}{c} \text{TEMPO DE EXERCÍCIO} \\ (min) \end{array}}$$

**GATORADE CONTÉM A QUANTIDADE
ADEQUADA DE SAIS MINERAIS PARA TE
MANTER HIDRATADO DURANTE O EXERCÍCIO**