



SUOR E HIDRATAÇÃO



POR QUE SUAMOS?

Para eliminar o excesso de calor do corpo produzido pelo exercício físico e manter a temperatura corporal adequada

O suor é composto por água e sais minerais como sódio e potássio, que se eliminados em excesso pelo suor pode prejudicar várias funções do corpo, como por exemplo gerar câimbras

O QUE PERDEMOS PELO SUOR?



PORQUE ME HIDRATAR?

Para garantir que seu corpo funcione da melhor maneira e aguente até o final do exercício inteiro



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