

Hidratação



Sinais de desidratação:



Boca seca



Sede



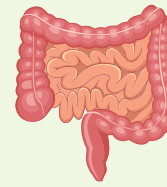
Pele seca



Inchaço



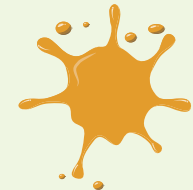
Cansaço e
mau-humor



Intestino
preguiçoso



Dor de
cabeça



Urina de cor
amarelo-escuro

Cálculo para ingestão de água:

Para a população em geral: $\text{peso} \times 35\text{ml}$
Em casos específicos, como atletas, o cálculo deve ser feito juntamente com o nutricionista

50kg		1,75L
60kg		2,100L
70kg		2,45L
80kg		2,80L
90kg		3,150L
100kg		3,5L

Benefícios da ingestão correta de água:

- Auxilia no bom funcionamento dos rins
- Auxilia na retenção hídrica
- Regulador térmico
- Combate o envelhecimento precoce
- Ajuda no processo de emagrecimento
- Auxilia na saúde intestinal, evitando a constipação