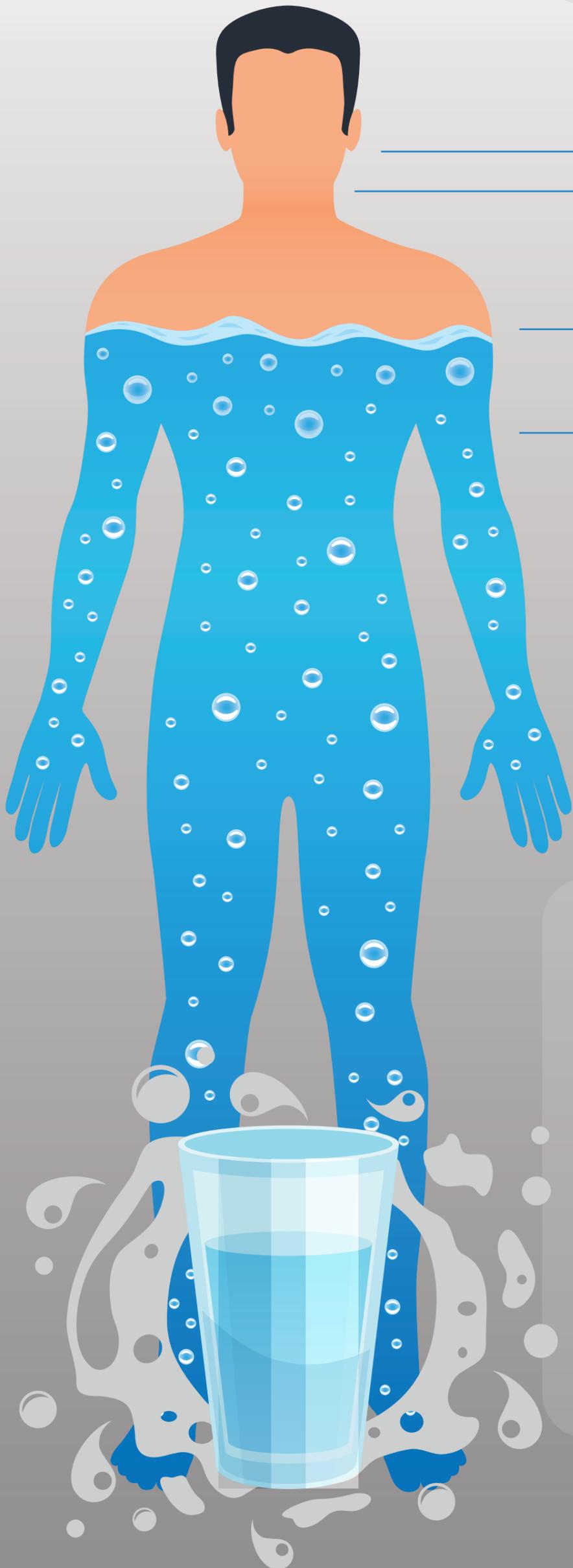


Factos sobre a

DESIDRATAÇÃO

Sintomas



Tonturas

Fadiga

Dores de Cabeça

Irritação

Sede

Câimbras

Nauseas

75%

Três quartos da massa muscular são constituídos por água.

Quando estamos desidratados, os músculos perdem a sua capacidade de funcionar de forma óptima, o que provoca uma diminuição do desempenho.

Factos sobre a

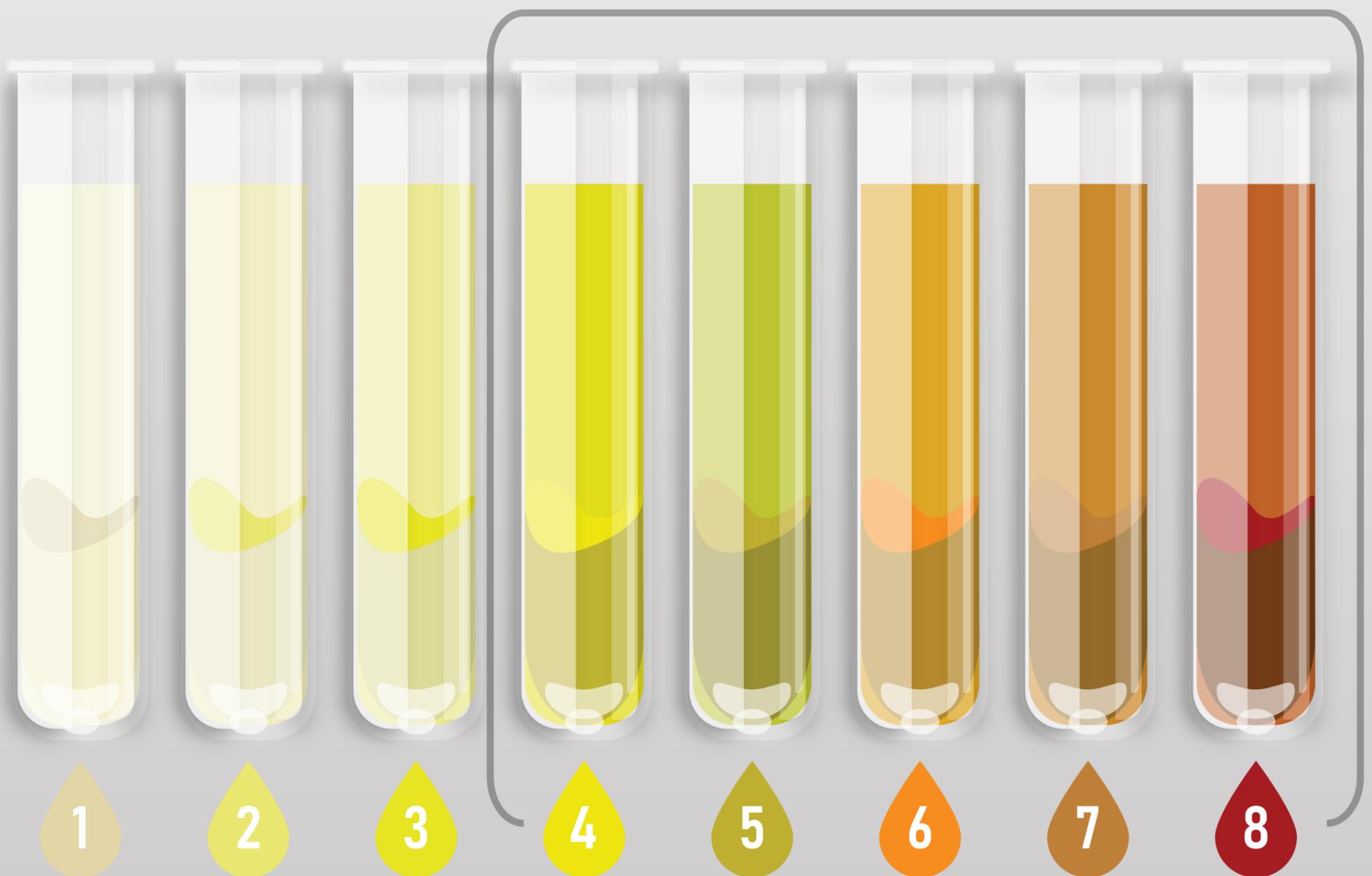
DESIDRATAÇÃO

Tabela de Cor da Urina

A urina varia na aparência, dependendo principalmente do seu nível de hidratação.

A urina normal é a solução transparente que varia do incolor ao âmbar, mas geralmente é amarela pálida.

Cores estranhas podem ser inofensivas ou podem indicar sérios problemas. Procure orientação médica para um diagnóstico atualizado de cores incomuns.



Se a urina corresponder às cores de 1, 2 ou 3, você está hidratado.

Se a urina corresponder às cores numeradas de 4 a 8, você está desidratado e precisa ingerir mais líquidos.