

DIARIO DE HIDRATACIÓN



El objetivo de un diario de hidratación es lograr hacer un registro de una semana normal de entrenamiento y que puedas determinar cual es la pérdida promedio de líquido que tienes en tus prácticas. Ten en cuenta las siguientes instrucciones básicas:

1. Cuantos más datos tengas en esta tabla más conoceras acerca de tu estado de hidratación
2. Mínimo haz seguimiento a 6 días / sesiones de entrenamiento
3. Registra la distancia y tiempo que tomó tu sesión
4. Registra que tipo de entrenamiento hiciste, pierdes más peso cuando haces fondo o cuando haces ejercicios de intensidad?
5. Qué sensación térmica tuviste, hubo calor , hubo frío? Estos eran ambientales o qué tipo de prendas llevabas?
6. Cuánto pesaste antes de tu entrenamiento? Debes tomar este peso después de levantarte, habiendo evacuado el sistema digestivo y urinario y ojala en ropa ligera.
7. Cuánto pesaste después ? . Debes tomar este peso al llegar de vuelta, en la misma bascula y con la misma ropa que usaste para registrar el peso de antes.
8. El registro de peso lo debes hacer en Kg con decimales. (Ej. 59,6 Kg)
9. La diferencia corresponde al liquido que debes reponer en tu cuerpo en las siguiente dos horas después de haber terminado la práctica. (recuerda 1 Kilo = 1 Litro)
10. Si tienes dudas sobre este proceso o quieres ampliar sobre el tema, ve a www.carreradelamujercolombia.com y consulta por nuestras redes o whatts App

SESION	DISTANCIA	TIEMPO	TIPO DE ENTRENAMIENTO	SENSACION TERMICA	PESO ANTES (Kg)	PESO DESPUES (kg)	DIFERENCIA. (Kg)
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							