



## HIDRATACIÓN EN EL EJERCICIO

Una hidratación correcta aporta beneficios en la salud y en el rendimiento físico.

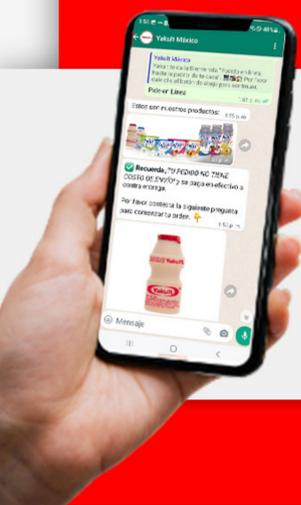
### Momentos claves para hidratarse en el ejercicio

1. Antes: Consumir 2 horas antes de la actividad física 500 ml de agua natural entre 15-21°C.
2. Durante: Si la actividad física dura más de 1 hora tomar 100-200 ml de líquidos cada 15-20 minutos.
3. Después: Para reponer la pérdida de líquidos y electrolitos, se sugiere ingerir más de 600-700 ml de líquidos.

Lo ideal es hidratarse con agua natural o, en altas temperaturas, incluir sueros rehidratantes con electrolitos. Las bebidas deportivas solo se recomiendan en entrenamientos intensos y prolongados o en deportistas de alto rendimiento.

¡Recuerda tener hábitos saludables! Hidrátate con agua natural, realiza ejercicio y consume probióticos como los **Lactobacillus casei Shirota** que contribuyen a tu salud intestinal.

**Checa el video y descubre más datos sorprendentes sobre la microbiota intestinal.**



# ¡Haz tu pedido en línea!

¡Vea volúmenes pasados aquí!

### Hábitos saludables



Lavado de manos



Alimentación Correcta



Yakult



Yakult México Oficial

# Yakult

[www.yakult.com.mx](http://www.yakult.com.mx)