



¿ Por qué es importante la hidratación antes de la actividad física?

Controla la temperatura corporal.

Permite que los nutrientes puedan realizar sus funciones en forma correcta dentro del organismo.

Transporta los globulos rojos con oxigeno hacia los musculos.

Permite que el CO₂(dioxido de carbono) y otros productos metabólicos sean eliminados del organismo

Regula la presión arterial para una función arterial adecuada.

Licenciada en nutrición Cynthia Zyngier www.cynthiazzyngier.com.ar