

A IMPORTANCIA DE BEBER ÁGUA

Coloque V (verdadeiro) ou F (falso)

A água não é apenas um líquido essencial para a vida, mas graças a ela a temperatura do corpo é regulada e as articulações são lubrificadas.	
A água evita a desidratação e ajuda o seu corpo a eliminar substâncias residuais e transportar alimentos de forma eficiente.	
As bebidas energéticas são a melhor opção quando está com sede.	
A hidratação antes do exercício tem a função de regular a temperatura.	
Se você não estiver com sede, o consumo de água deve ser baixo	
A hidratação ao final do exercício repor a perda de líquidos e auxiliar na rápida recuperação muscular.	
A água é o componente mais abundante do corpo humano	
A água pode ser substituída por suco ou refrigerante.	
O consumo ideal de água é de 1,5 a 2 litros por dia, porém em épocas de calor e ao fazer exercícios é necessário beber mais.	