

水分補給のポイント



.....

のどが渴いたら必ず水分補給をしましょう。15～25分に1回が目安。

暑い時期には、運動前にも水分補給をしておきましょう。

糖分が少ないスポーツドリンクやミネラルウォーターなどがおすすめです。朝起きてすぐにウォーキングをする場合は、水分を補給してから出かけましょう。