

Questionnaire sur l'Hydratation

1- Nomme au moins une conséquence négative qui survient lorsque tu n'es pas bien hydraté :

2- Nomme 2 manières de savoir si tu es bien hydraté

3- Est-il normal de perdre entre 5 et 10 livres après un match ?

4- En moyenne, combien de litres d'eau une femme doit-elle prendre par jour ?

5- En moyenne, combien de litres d'eau un homme doit-il prendre par jour ?

Réponses :

- 1- Diminue la capacité à s'entraîner / Augmente la fatigue musculaire et faiblesses /
Provoque des maux de tête, étourdissements / Difficulté à se concentrer /
Détérioration de la vue et du contrôle musculaire
- 2- Te peser avant et après / La couleur de ton urine
- 3- Généralement, oui c'est même très courant
- 4- 2,2 Litres
- 5- 3 Litres

