

### Pracovní list hydratace

1. Určete DDD tekutin, poté spočítejte dle vaší hmotnosti množství tekutin, které byste měl/a přijmout. Následující den spočítejte váš skutečný příjem tekutin a porovnejte s doporučením.

DDD tekutin =                      ml/kg/den

má DDD tekutin =                      ml/kg/den

skutečnost =                      ml/kg/den

2. Jaké jsou typy iontových nápojů? Popište, kdy byste jednotlivé typy iontových nápojů využili (před, během, nebo po výkonu) a proč.

3. Vysvětlete pojem dobrovolná a nedobrovolná dehydratace? U kterých sportů se můžeme s jednotlivými typy dehydratace setkat? (kromě juda a běhu)

4. Co nebo koho označuje pojem „salty sweater“? Vysvětlete.

5. Vyberte si jednu hydratační strategii a popište ji.