



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O výživě](#) 29. 7. 2024 | redakce Vím, co jím

Léto a pitný režim: Jak správně doplňovat tekutiny během horkých dnů

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Leto-a-pitny-rezim:-Jak-spravne-doplnovat-tekutiny-behem-horkych-dnu__s10010x20851.html

Letní měsíce přinášejí nejen radost z dovolených a slunečných dnů, ale také větší nároky na náš organismus. Vysoké teploty a zvýšená fyzická aktivita vedou k vyšší ztrátě tekutin a minerálů pocením, což klade důraz na správný pitný režim. Hydratace je klíčová nejen pro udržení optimální tělesné teploty, ale také pro správné fungování všech tělesných procesů.



Proč je pitný režim důležitý?

Naše tělo je tvořeno přibližně z 60 % vodou, která hraje zásadní roli ve všech fyziologických funkcích. Voda je nezbytná pro trávení, vstřebávání živin, transport kyslíku i odstraňování odpadních látek. Proto je potřeba tekutiny tělu

pravidelně dodávat. Během léta, kdy se navíc mnohem více potíme, je pravidelné doplňování tekutiny ještě důležitější, aby nedošlo k dehydrataci.

Dehydratace může vést k bolestem hlavy, únavě, zhoršené koncentraci, závratím, svalovým křečím a v extrémních případech až ke kolapsu. Při dlouhodobé dehydrataci pak stoupá i riziko vzniku krevních sraženin či ledvinových kamenů.

Kolik tekutin bychom měli pít?

Odpověď na tuto otázku není úplně jednoduchá. Záleží na mnoha faktorech. Třeba na naší hmotnosti, fyzické aktivitě, okolní teplotě a řadě dalších. Nezapomínejme také na to, že tekutiny ztrácíme jak pocením a vylučováním, tak i prostým vydechováním.



- **Obecná doporučení pro dospělého člověka uvádí zhruba 0,5 l na**

15 kg váhy.

Tedy dospělý vážící 60 kg by měl vypít přibližně 2 litry vody, ale může to být pochopitelně více v závislosti na úrovni fyzické aktivity i teplotě prostředí. Sportovci a lidé, kteří pracují v horkém prostředí, by měli svůj příjem tekutin adekvátně zvýšit. Důležité je pít průběžně během celého dne a nečekat na pocit žízně, který je již signálem počínající dehydratace.

Co pít pro optimální hydrataci?

Nejlepší volbou je čistá voda, ale vhodným zdrojem tekutin mohou být i minerální vody a bylinné čaje. Při zvýšené fyzické aktivitě je navíc důležité doplňovat také elektrolyty, tedy minerály jako sodík, draslík či vápník, které se ztrácí pocením.



Jedním z výborných zdrojů těchto minerálů je rovněž přírodní [minerální voda Vincentka](#). Je známá svým vyváženým obsahem minerálů a je ideální pro doplnění potřebných solí po fyzické námaze, sportu nebo pobytu v horkém prostředí. Navíc je nyní dostupná i v praktickém

balení v plechovce, kterou můžete mít vždy po ruce – ať už jste na turistické výpravě, cyklistickém výletu, běháte nebo si dáváte do těla v posilovně.

Tipy na udržení správného pitného režimu

- **Noste s sebou láhev vody:** Ať už jdete kamkoliv, mít po ruce láhev vody je skvělý způsob, jak si připomínat potřebu pravidelného pití.
- **Naplánujte si pití:** Stanovte si pravidelné časy během dne, kdy se napijete, například každou hodinu.



- **Ochlazování:** V horkých dnech se můžete osvěžit chladnými nebo vlažnými nápoji. Vyhýbejte se ledově vychlazeným nápojům. Zchladí jen krátkodobě, navíc tělo musí vynaložit energii na ohřátí studených tekutin na tělesnou teplotu, což může paradoxně způsobit další zahřátí.
- **Pijte před a po cvičení:** Ujistěte se, že jste dobře hydratováni před zahájením fyzické aktivity a doplňte tekutiny i po jejím skončení.
- **Pozor na alkohol a kofein:** Tyto nápoje mohou mít dehydratační účinky, pokud je konzumujeme ve větším množství. Do pitného režimu je tak nezapočítávejte a kombinujte je vždy s dostatečným příjmem vody.

Správná hydratace je klíčová pro udržení zdraví a vitality a během léta je její význam ještě mnohem důležitější. Doplňování tekutin a minerálů nejen zlepší

váš výkon a pohodu, ale také podpoří rychlejší regeneraci a celkové zdraví. Nezapomeňte na svůj pitný režim a užijte si léto plné energie a radosti!

Tento článek vznikl ve spolupráci se společností Vincentka a.s.



[dehydratace](#) [hydratace](#) [jemně sycená minerálka](#) [nápoje](#) [pitný režim](#) [příjem a výdej tekutin](#) [rehydratace Vincentka](#)

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz