

HIDRATAÇÃO INTELIGENTE: ÁGUA + SAL DE QUALIDADE

Uma das formas mais simples e eficazes de melhorar sua energia, combater a desidratação e otimizar o funcionamento celular é ajustar como você se hidrata.

A água sozinha hidrata, mas não permanece dentro das células se não houver eletrólitos suficientes — especialmente sódio, potássio e magnésio. É por isso que muitas pessoas bebem muita água, mas continuam cansadas, com dor de cabeça, tontura ou sensação de “água que não mata a sede”.

A Solução Simples

Prepare diariamente:

- 1 litro de água
- 1 colher de café de sal rosa ou sal integral de boa qualidade

Misture e beba ao longo do dia.

Por que isso funciona?

- Reposição de eletrólitos: o sódio de boa qualidade ajuda a água a entrar nas células e permanecer nelas.
- Melhora da energia: células bem hidratadas produzem mais ATP — sua moeda de energia.
- Equilíbrio da pressão arterial: ao contrário do sal refinado, o sal integral contém minerais que ajudam na modulação da pressão.
- Hidratação profunda: reduz a sensação de boca seca, fadiga e cansaço mental.
- Melhora da função muscular e nervosa: o sódio é essencial para a contração muscular e para a transmissão dos impulsos nervosos.

Quando usar?

- Ao longo do dia, especialmente pela manhã.
- Antes de treinar ou em dias muito quentes.
- Em períodos de consumo de café, que aumenta a perda de eletrólitos pela urina.

Importante

Não exceder quantidades exageradas. Essa é uma estratégia simples e segura para a maioria das pessoas, mas quem possui hipertensão não controlada ou restrições específicas de sódio deve conversar com seu profissional de saúde.