

你脫水了嗎？

訓練中的液體補充目標是，讓體重減輕不要超過2%。

※ (運動前體重 - 運動後體重) / 運動前體重 × 100 = %

原體重	運動後體重減少
50 公斤	< 1 公斤
60 公斤	< 1.2 公斤
70 公斤	< 1.4 公斤
80 公斤	< 1.6 公斤

該喝多少水？

運動後減少體重 × 1.2~1.5公升

請分散液體攝入量，以舒適的量（例如300-800毫升）進行飲水，約每15~20分鐘飲用一次。



流汗率計算

知道自己的流汗速率，可做為訓練中液體補充的參考。

- 流汗量(毫升)
= (運動前體重 - 運動後體重) + 運動中飲用的液體量 - 排尿量
- 流汗速率
= 流汗量 ÷ 運動時間 (毫升/分鐘)
- 補充飲水量
= 流汗速率(毫升/分鐘) × 運動時間(分鐘)

尿液觀察

水喝得夠不夠
讓尿液顏色告訴你

