

## Guía Nutricional Día 4 de CrossFit Santiago

Éste penúltimo paso, el incorporar el agua es tan esencial como la vida misma.

La hidratación adecuada permite mayor oxigenación en el ejercicio, es indispensable para el funcionamiento celular y tus organismos la necesitan diariamente sobre todo cuando hay sudor excesivo.

¿Cuánto incluir? 4 a 6 vasos diarios, ojalá ningún tipo de saborizante.

Ejemplo diario:

Desayuno	Almuerzo	Cena
1 café <b>1 vaso de agua</b> 2 huevos (proteína) 6 almendras (grasa) 1 manzana	<b>1 vaso de agua</b> 1 bistec (proteína) Ensalada de lechuga con tomate con aceite de oliva (grasa)	1 te <b>1 vaso de agua</b> 1 sandwich de pavo ¼ de palta (grasa) 1 ensalada de apio 1 pera

*\*Para más información escribe [nutricion@crossfitantiago.cl](mailto:nutricion@crossfitantiago.cl)*

Busca incorporar la recomendación de agua antes y después del ejercicio también sobre todo si te da sed.