

Træning i varmen

Hvis du er vant til at træne udendørs, har du sandsynligvis været mindre påvirket af den varme og solrige periode i maj og juni. Men det gælder for alle, at arbejde eller træning i varmen betyder, at kroppen har brug for endnu mere væske for at opretholde en god væskebalance. Det kan betyde, at væskebehovet stiger til 3-4 liter på de varme dage.

Det kræver tilvænnning at træne i varmen. Er du knap så vant til det, er det en god idé at sætte tempoet lidt ned, da vand alene ikke er nok ved træning i markant varmere vejr.

Det er også en god idé at stå tidligt op og få trænet, inden det bliver alt for varmt eller vente med træning, til det er lidt køligere om aftenen. Dog er der ingen grund til at lade vejret diktere, om du skal træne eller ej, men du kan med fordel overveje tidspunktet.

HVIS DU GERNE VIL DRIKKE MERE VAND

Hvis du synes, det er svært at drikke nok vand, så kunne du prøve at:

Afmåle 2-3 liter vand og hæld det på mindre flasker og sæt det i køleskab. Dagens udfordring bliver så at have drukket de 2-3 liter, inden du går i seng.

Prøv at gennemføre dette i nogle dage og tænk på at:

- Vand er sundt og livsvigtigt for, at din krop (hjerne, lunger, celler, hjerte, lever og hud) kan fungere og give dig trivsel i hverdagen.
- Vand tilfører ikke kalorier, affaldsstofferne renses ud af kroppen, og din hud bliver mere elastisk.
- Kroppen vænner sig hurtigt til mere væske, så optrapning med vand giver måske lidt flere toiletbesøg til at begynde med, men det stabiliseres ofte efter nogle dage.

HER KOMMER FIRE LÆKRE DRIKKE MED VAND

Krydderurter i vand tilfører mineraler er gode for fordøjelsen og giver smag.

1. Citrongræs og citron (kan også tilsættes ingefær). Citrongræsset skæres igennem og kvases, inden det lægges i vand. Det har godt af at trække 1 døgn før, så det giver smag.
2. Jordbær, appelsin og mynte. Bør trække et par timer, så frugten giver smag.
3. Appelsinvand. Pres to appelsiner og bland med vand og tilsæt skiver af appelsin (kan også laves med danskvand).
4. Salvie, mynte og citron. Tag en kvist af salvie, mynte og skær en skive citron ned i vand og lad det trække nogle timer, før du drikker det.

Disse vand har en begrænset holdbarhed, så drik dem inden for 48 timer. Selvom kaffe, te, saftvand og sodavand tæller med i væskeregnskabet, så glem ikke det gode gamle råd, der hedder: Sluk tørsten i vand.

HVIS DU GERNE VIL DRIKKE MERE VAND

Hvis du synes, det er svært at drikke nok vand, så kunne du prøve at:

Afmåle 2-3 liter vand og hæld det på mindre flasker og sæt det i køleskab. Dagens udfordring bliver så at have drukket de 2-3 liter, inden du går i seng.

Prøv at gennemføre dette i nogle dage og tænk på at:

- Vand er sundt og livsvigtigt for, at din krop (hjerne, lunger, celler, hjerte, lever og hud) kan fungere og give dig trivsel i hverdagen.
- Vand tilfører ikke kalorier, affaldsstofferne renses ud af kroppen, og din hud bliver mere elastisk.
- Kroppen vænner sig hurtigt til mere væske, så optrapning med vand giver måske lidt flere toiletbesøg til at begynde med, men det stabiliseres ofte efter nogle dage.

HER KOMMER FIRE LÆKRE DRIKKE MED VAND

Krydderurter i vand tilfører mineraler er gode for fordøjelsen og giver smag.

1. Citrongræs og citron (kan også tilsættes ingefær). Citrongræsset skæres igennem og kvases, inden det lægges i vand. Det har godt af at trække 1 døgn før, så det giver smag.
2. Jordbær, appelsin og mynte. Bør trække et par timer, så frugten giver smag.
3. Appelsinvand. Pres to appelsiner og bland med vand og tilsæt skiver af appelsin (kan også laves med danskvand).
4. Salvie, mynte og citron. Tag en kvist af salvie, mynte og skær en skive citron ned i vand og lad det trække nogle timer, før du drikker det.

Disse vand har en begrænset holdbarhed, så drik dem inden for 48 timer. Selvom kaffe, te, saftvand og sodavand tæller med i væskeregnskabet, så glem ikke det gode gamle råd, der hedder: Sluk tørsten i vand.

Publiceret 26 June 2018 15:30



SENESTE NYT

DEBAT: Hvad er planen?
(<http://gentofte.lokalavisen.dk/kultur/2018-06-27/-DEBAT-Hvad-er-planen-2424663.html>)

Familiefar tager hævn
(<http://gentofte.lokalavisen.dk/kultur/2018-06-27/-Familiefar-tager-h%C3%A6vn-2423816.html>)

Filmstriben anbefaler: 'Let the Scream be Heard' af Dheeraj Akolkar
(<http://gentofte.lokalavisen.dk/kultur/2018-06-27/-Filmstriben-anbefaler-Let-the-Scream-be-Heard-af-Dheeraj-Akolkar-2423812.html>)

Storkamp mod østrigsk gigant i Gentofte Sportspark
(http://www.lokalavisen.dk/nyt_om_nordsjaelland/nyheder/06-27/-Storkamp-mod-%C3%B8strigsk-gigant-i-Gentofte-Sportspark-2423966.html)

(<http://adserver.adtech.de/adlink/934.1/6569610/0/544/AdId=18922432;Bnl7aa2-11e8-9f6d-a0d3c1020814;itime=169908541;gdp=1;nodecode=yes;link=>)

SPONSERET



Let hækkeklipping uden udstødning?
(<http://gentofte.lokalavisen.dk/2018-05-07/-Let-h%C3%A6kkeklipping-uden-udst%C3%B8dning-2126148.html>)



Se, om Michelinkokkes store restaurantprojekt på Oslobåden lykkes
(<http://gentofte.lokalavisen.dk/2018-05-07/-Se-om-Michelinkokkes-store-restaurantprojekt-p%C3%A5-Oslob%C3%A5den-lykkes-2126126.html>)



(<http://gentofte.lokalavisen.dk/biler/>)

E-AVIS

Læs alle vores udgivelser på nettet.

LÆS HER >



(<http://adserver.adtech.de/adlink/934.1/6569607/0/544/AdId=18922432;Bnl7aa2-11e8-9bb1-2c44fd94e970;itime=169907410;gdp=1;nodecode=yes;link=>)

Yonder Retreat Folhuhoo	Paradise Isl
Bodufolhuhoo	Lank
Dette hotel med familievenl...	Dette resort
567 DKK	1.77



Villabyerne
3349 Synes godt om

Synes godt om Send besked

Du og 14 andre venner synes godt om dette

CITY ÆGTE TÆPPER

FORVENT MERE AF DIN HUDPLEJE

MASCULINITY

BEAUTÉ PACIFIQUE

FRISK OG UNIK DUFT

EFFEKTIV HUDPLEJESERIE TIL MÆND FRA BEAUTÉ PACIFIQUE

MASCULINITY.DK

(<http://adserver.adtech.de/adlink/934.1/6401222/0/170/AdId=19036732;Bnl7aa2-11e8-b743-2c44fd946574;itime=169908802;gdpr=1;nodecode=yes;link=https://www.brand=Beaute%20Pacifique>)



(<http://adserver.adtech.de/adlink/934.1/6446727/0/170/AdId=17617875;Bnl7aa2-11e8-8700-90b11c092cb6;itime=169909378;gdpr=1;nodecode=yes;link=http://www.ha>

(<http://adserver.adtech.de/adlink/934.1/6446728/0/170/AdId=11331695;Bnl7aa2-11e8-8ba4-a0d3c1020884;itime=169909510;gdpr=1;nodecode=yes;link=>



(<http://adserver.adtech.de/adlink/934.1/6446729/0/170/AdId=11331695;Bnl7aa2-11e8-811b-a0d3c101ff38;itime=169910160;gdpr=1;nodecode=yes;link=>

(<http://adserver.adtech.de/adlink/934.1/6446726/0/170/AdId=11331695;Bnl7aa2-11e8-b59a-2c44fd943834;itime=169910185;gdpr=1;nodecode=yes;link=>

Websitet anvender cookies til at huske dine indstillinger, statistik og målrettede annoncer. Når du fortsætter med at benytte websitet, accepterer du samtidig brugen af cookies til mediets egne formål Læs mere (http://www.lokalavisen.dk/privacy_policy/).

Ok