



# TRIFIT® WATER CHALLENGE

Perchè è importante bere?

Il nostro organismo è fatto per il 60% di Acqua. Praticamente l'acqua la troviamo in ogni distretto corporeo, nel sangue nelle cellule, nel cervello, nei muscoli, nelle articolazioni ecc.

Già da questo si capisce l'importanza di una corretta idratazione per avere un corretto funzionamento dell'organismo.

L'acqua aiuta a:

- Favorire l'eliminazione delle sostanze di rifiuto dall'organismo in quanto aumenta l'escrezione di urina e sudore.
- Favorire lo sviluppo muscolare in soggetti che praticano attività fisica in quanto fa da antagonista agli effetti catabolici del cortisolo.
- Avere un effetto 'estetico' conferendo forma e rigidità ai tessuti.
- Consentire di mantenere adeguatamente umide le superfici di naso, occhi e orecchie.
- Favorire una adeguata lubrificazione delle articolazioni tramite la produzione di liquido sinoviale











































Ma quanta acqua bere?

- Per chi non fa attività fisica circa 1,5-2 litri al giorno
- Per chi fa attività fisica anche 2,5-3 litri al giorno
- Donne in gravidanza 2 litri al giorno
- Donne in allattamento 3 litri al giorno

Regole del Challenge:

Per i prossimi 21 giorni ti impegnerai a bere :

- 1 litro di acqua tra colazione e il pranzo
- 1 litro di acqua tra dopo pranzo e prima di coricarti
- Durante i pasti ti limiterai a bere 1 bicchiere di acqua per evitare di rallentare la tua digestione

1	 	2	 	3	 
	MATTINO POMERIGGIO		MATTINO POMERIGGIO		MATTINO POMERIGGIO
4	 	5	 	6	 
	MATTINO POMERIGGIO		MATTINO POMERIGGIO		MATTINO POMERIGGIO
7	 	8	 	9	 
	MATTINO POMERIGGIO		MATTINO POMERIGGIO		MATTINO POMERIGGIO
10	 	11	 	12	 
	MATTINO POMERIGGIO		MATTINO POMERIGGIO		MATTINO POMERIGGIO
13	 	14	 	15	 
	MATTINO POMERIGGIO		MATTINO POMERIGGIO		MATTINO POMERIGGIO
16	 	17	 	18	 
	MATTINO POMERIGGIO		MATTINO POMERIGGIO		MATTINO POMERIGGIO
19	 	20	 	21	 
	MATTINO POMERIGGIO		MATTINO POMERIGGIO		MATTINO POMERIGGIO



GUARDA IL VIDEO SUL  
NOSTRO CANALE  
YOUTUBE TRIFIT

SCAN ME