



5 Tanda Dehidrasi Yang Tidak Dijangka

60% daripada badan anda terdiri daripada air, oleh itu pastikan badan sentiasa terhidrat untuk fungsi tubuh yang optimum. Teruslah membaca untuk mengetahui apakah kesan dehidrasi terhadap badan anda.



Anda Tidak Boleh Fokus atau Berfikir Dengan Jelas

Otak memerlukan air yang cukup untuk berfungsi dengan baik. Sekiranya dehidrasi berlaku, anda akan sedar bahawa fungsi kognitif atau mood anda akan berubah dan mungkin menyebabkan anda menjadi keliru atau tidak fokus.



Anda Mengidam Sesuatu Yang Manis

Apabila anda dehidrasi, anda mungkin mengidam sesuatu yang manis kerana tubuh anda memerlukan bantuan menghasilkan glikogen, suatu bentuk karbohidrat yang disimpan dan digunakan oleh tubuh sebagai bahan bakar.



Minum air segelas besar atau makan buah-buahan dan sayur-sayuran yang mengandungi banyak air.



Anda Merasa Letih atau Pening

Air membantu tubuh anda mengawal kadar gula dalam darah dan oksigen yang membantu anda berasa bertenaga. Tanpa pengambilan air yang secukupnya, badan anda tidak boleh memproses nutrien secara optimum, yang menyebabkan keletihan dan pening.



Anda Tidak Dapat Melakukan Senaman Dengan Baik

Dehidrasi menurunkan tekanan darah, menjadikan jantung bekerja lebih kuat, di mana ia memberi kesan kepada seberapa banyak anda boleh melakukan senaman. Dehidrasi melebihi 5 peratus menurunkan keupayaan bersenam sebanyak hampir 30 peratus!



Kekal terhidrat sebelum, semasa dan selepas bersenam!



Anda Mengalami Jantung Berdebar-debar

Dehidrasi membuang elektrolit daripada badan menjadi tidak seimbang, mengakibatkan tekanan darah yang lebih rendah. Ini memberi ketegangan tambahan pada pelbagai bahagian badan termasuk jantung. Akibatnya, anda mungkin berasa jantung berdegup kencang atau mempunyai kadar denyutan yang tidak normal.

Tahukah Anda?

Cara pantas untuk melihat sebanyak mana anda terhidrat adalah dengan memeriksa warna air kencing anda.

Anda mempunyai cecair yang mencukupi.
Teruskan!

Anda hampir di sana tetapi masih boleh minum lebih sedikit untuk memastikan semuanya seimbang.

Anda agak dehidrasi jadi minumlah lebih banyak cecair.

Anda sangat dehidrasi. Minum banyak cecair untuk kembali terhidrat.

Anda mengalami dehidrasi serius. Minum air atau cecair lain tanpa secepat mungkin.

Minum dan Kekal Terhidrat!

- ✓ Dengan **OPTI-LYTE™**, campuran elektrolit proprietari ditambah campuran unik karbohidrat.
- ✓ Memberi **tenaga segera dan berterusan.**
- ✓ Menyokong **penghidratan optimum.**
- ✓ Dalam perasa **Oren atau Lemon-Lime** yang enak.



Kekal terhidrat untuk terus aktif dan peka ketika berpuasa



Performance® Lemon-Lime (840g)

KOD ITEM: 11032			
UV 32	PV 113	DN 119.00	RP 148.75

Performance® Natural Orange (539g)

KOD ITEM: 11002			
UV 20	PV 67	DN 69.00	RP 86.25