

Consiglio: Un'app determina il fabbisogno di liquidi

L'app calcolatore acqua calcola il fabbisogno medio di liquidi e la quantità di liquido raccomandata per le persone che si muovono all'aria aperta. Sono inoltre offerti consigli e informazioni sul consumo d'acqua e sulle bevande zuccherate.

Chi percorre una certa distanza a una determinata velocità in bicicletta, camminando a passo lento o veloce o correndo può scoprire dopo quanto tempo deve reidratarsi. Così facendo è possibile compensare in modo ottimale la perdita d'acqua.



L'obiettivo di questa app è contribuire a uno stile di vita equilibrato, al benessere e a un peso corporeo sano. Le funzioni principali sono:

- Quantità di liquidi giornaliera consigliata
- Frequenza dell'assunzione di liquidi in diverse discipline sportive (a seconda della distanza percorsa e della velocità)
- Consigli per l'assunzione di acqua e bevande zuccherate
- Rimandi verso offerte per un'alimentazione e un'assunzione di liquidi equilibrate e un'attività fisica adeguata

→ [Per saperne di più](#)

Fonte: [Promozione Salute Svizzera](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO