



Mengapa Menghidrasi Tubuh Penting untuk Mempertahankan Massa Otot Anda

Description

Kebiasaan Nomor 1 untuk Memelihara Massa Otot

Kebiasaan mengejutkan yang harus diprioritaskan untuk mempertahankan massa otot adalah tetap terhidrasi dengan baik. Ya, itu berarti minum cukup air setiap hari.

Sebagian besar orang Amerika – kira-kira 75% – mengalami dehidrasi kronis setiap hari. Dan hidrasi penting untuk banyak proses tubuh. Amy Goodson, M.S., RD, CSSD, LD, dan Kelly Jones, MS, RD, CSSD, menjelaskan bagaimana hidrasi yang tepat sangat penting untuk fungsi tubuh optimal dan kesehatan otot.

Bagaimana Kehidratan Membantu Memelihara Massa Otot

Air bekerja di balik layar dengan cara yang tak terhitung banyaknya, menjaga tubuh kita berfungsi dalam kondisi optimal. “Air penting untuk proses seluler, termasuk sintesis protein, yang sangat penting untuk perbaikan dan pertumbuhan otot,” kata Goodson. Dehidrasi dapat menghambat proses ini, menghambat pemulihan dan pertumbuhan otot.

Jones menjelaskan, “Hanya kehilangan zat cair tubuh sebesar 2% dapat mengurangi kapasitas daya tahan dan metabolisme energi.” Kehilangan air hanya sebesar 2% dapat memengaruhi daya tahan dan metabolisme energi, menyebabkan penurunan kekuatan, intensitas, bahkan daya kognitif.

Tips untuk Tetap Terhidrasi

- Minum air sepanjang hari
- Atur pengingat istirahat minum air
- Bawa botol air ke mana pun Anda pergi
- Ketahui berapa banyak air yang Anda butuhkan
- Minum sebelum, selama, dan setelah olahraga

Kesimpulannya, tetap terhidrasi dengan baik adalah komponen penting dalam memelihara massa otot. Jadi biasakan membawa botol air, atur pengingat minum air, dan konsumsi makanan kaya air serta minuman lain seperti susu, minuman elektrolit, dan jus dalam pola makan Anda. Dengan fokus pada

asupan kalori yang cukup, konsumsi semua macronutrien, tidur yang cukup, dan berolahraga secara teratur, semuanya penting untuk mempertahankan dan membangun massa otot.

Ringkasan

Pentingnya hidrasi yang cukup untuk menjaga massa otot tidak boleh diabaikan. Selain latihan berat dan asupan protein, asupan kalori yang cukup, semua macronutrien, dan tidur yang cukup juga penting. Apakah Anda tahu bahwa 75% orang Amerika mengalami dehidrasi kronis setiap hari? Bagaimana air membantu menjaga massa otot? Bagaimana cara menjaga hidrasi tubuh? Simak tips dari ahli gizi olahraga Amy Goodson dan Kelly Jones untuk menjaga massa otot Anda. Mulai sekarang, jangan lupakan kebiasaan minum air yang cukup setiap hari!

Apakah Anda rutin menjaga hidrasi tubuh? Bagaimana pengalaman Anda dalam mempertahankan massa otot? Yuk bagikan pendapat dan pengalaman Anda di kolom komentar!

Sumber berita silahkan Cek di sini [Source link](#) . jangan lupa baca berita/artikel terkait melalui link di bawah. dan silahkan cek tools kehamilan terbaru dari homp.my.id yaitu tools [kalkulator kehamilan](#)

default watermark