

¿Cómo y cuánto hay que beber?

¿Sabes cuando y como tienes que beber para evitar la deshidratación?

En este vídeo de [la fundación del corazón](#) te enseñamos cuando debes [beber agua](#) y como debes beber.]

Un vídeo muy explicativo sobre **cuanto y como debemos beber durante el ejercicio** para evitar la deshidratación, algo fundamental en verano.