

# 運動中の水分補給は 何がおすすすめ？



## 体脂肪の減少

VAAM スマート  
フィットウォーター



## 免疫アップ ボディメンテ



## 疲労感を和らげ 動き続ける

アミノバリュー



大量に汗をかいてナトリウムが失われたとき、水だけを飲むと血液のナトリウム濃度が薄まり、これ以上ナトリウム濃度を下げないために水を飲む気持ちが悪くなります。同時に余分な水分を尿として排泄します。これが**自発的脱水症**と呼ばれるものです。上記3種のドリンクは、運動中の水分補給に必要なナトリウム(塩分)が入っています。