



EVIEFútbol

ALIMENTACIÓN CONSCIENTE

ANEXO 4

ESCALA DE HIDRATACIÓN

EXPERTO EN INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA EL FÚTBOL BASE

1 HIDRATADO

2 HIDRATADO

3 HIDRATADO

4 DESHIDRATADO

5 DESHIDRATADO

6 DESHIDRATADO

7 SEVERAMENTE DESHIDRATADO

8 SEVERAMENTE DESHIDRATADO

MANTENTE ENTRE LA ZONA 1, 2 Y 3



EVIEFútbol

www.eviefutbol.com