A prescindere dal fatto che, bere fino a raggiungere lo stato di ebrezza o addirittura fino a stare male, non è una cosa bella e sopratutto responsabile da fare, sia per gli sportivi, ma per qualsiasi persona, qui riportiamo un semplice stratagemma per recuperare rapidamente le forze e la concentrazione in caso che vi troviate in una situazione post-ubriacatura.

Se la sera avete esagerato con l'alcool al mattino, nonostante abbiate dormito anche parecchie ore, vi sentirete comunque stanchi, spossati e con il male di testa.

Questo è dovuto a:

1. **Disidratazione**. L'alcool ha un forte effetto diuretico. Favorisce l'eliminazione dell'acqua dall'organismo;
2. **Carenza di zuccheri**. Pur essendo l'alcool stesso uno zucchero (il quale apporta 7Kcal grammo), si sa che zucchero e acqua vanno a braccetto. Di conseguenza, insieme all'acqua, perderete anche molti zuccheri.

Per favorire un rapido recupero da questa situazione, si consiglia innanzitutto di bere molto, sopratutto bevande energetiche in grado di apportare, oltre ai liquidi, anche i sali minerali, carboidrati e vitamine.

A tal proposito, anche i succhi di frutta sono buoni, magari diluiti con acqua. Le bevande energetiche rimangono comunque le preferite.

Tuttavia, il miglior rimedio in assoluto rimane quello di NON BERE TROPPE BEVANDE ALCOLICHE!!!