**Cómo lavar y evitar el mal olor de tu ropa si haces ejercicio**

Si te gusta hacer ejercicio, o vas a clase de spinning, practicas yoga o crossfit, seguramente terminas sintiéndote lleno de energía. Pero para tu ropa es otra historia, porque después de un arduo entrenamiento termina llena de sudor y mal olor.

Según estudios científicos, una persona transpira en promedio entre 0.7 y 1.5 litros durante una hora de ejercicio. La gente más activa libera hasta 1.8 litros, mientras que un atleta de alto rendimiento llega a transpirar hasta 4 litros cada 60 minutos.

Si eres de las personas que mete la ropa deportiva a la lavadora tan pronto llega a casa y sin embargo, sigue oliendo extraño, puedes evitar el problema con los tips Downy para que el sudor no te detenga.

● Cuida el ciclo de lavado

El secreto está en el proceso de lavado. Lava tus prendas a baja temperatura y evita el ciclo de centrifugado, para una mejor protección de la tela y que no se desgaste tan rápido. Usa los programas para ropa delicada, y si tiene el ciclo para ropa de deporte ten en cuenta esta opción.

● Lávala con suavizante

No tengas miedo a utilizar suavizante. Usa un detergente que ayude a conservar los colores de las prendas y compleméntalo con suavizante especial para ropa deportiva, como el nuevo Downy® Sport, que no solo cuida las fibras, sino que tiene micro cápsulas Odor Block para bloquear los malos olores y liberar fragancia durante el movimiento.

● No acumules la ropa sudada

El sudor promueve la formación de bacterias. Si no las puedes lavar, es mejor ventilarlas.

Ya sabes cómo librarte de malos olores y ya no preocuparte por el tipo de entrenamiento que realizas. Elimina el mal olor de tu ropa deportiva para que así hagas lo que hagas sigas oliendo a Downy.

**Acerca de Downy®**

Downy® es uno de los suavizantes más importantes en el mercado mexicano llevando la frescura a miles de familias día con día. También se caracteriza por ser uno de los principales motores de innovación para la categoría al incluir tecnologías como el libre enjuague, que reduce el consumo de agua al cortar la espuma desde la primera enjuagada, y el lanzamiento de microcápsulas de perfume que dan la frescura de larga duración. Finalmente en el 2018 integró la protección contra malos olores, llevando la frescura a otro nivel.

Hoy en su trigésimo aniversario, Downy® vuelve a innovar con el nuevo Downy® Sport, el primer suavizante en México diseñado para ropa deportiva. Protegiendo tu ropa de olores intensos como el sudor para que hagas lo que hagas sigas oliendo a Downy. Para más información, visite <https://www.downy.mx/es-mx>.

**Acerca de Procter & Gamble**

P&G sirve a los consumidores alrededor del mundo con uno de los más fuertes portafolios de marcas líderes, confiables y de calidad, las cuales incluyen: Ace®, Always®, Ariel®, Crest®, Dawn®, Downy®, Febreze®, Gain®, Gillette®, Head & Shoulders®, Herbal Essences®, Metamucil®, Naturella®, Old Spice®, Oral-B®, Pampers®, Pantene®, Pepto-Bismol®, Salvo®, Secret®, Tide® y Vicks®. La comunidad de P&G cuenta con operaciones en aproximadamente 70 países alrededor del mundo. Visite la página <http://www.pg.com> para conocer las últimas noticias y obtener información sobre P&G y sus marcas.

*Fuente:*

1. [*Muy Interesante:¿Cuánto puede sudar una persona?*](https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:4Aq5lDZ_uu0J:https://www.muyinteresante.es/curiosidades/preguntas-respuestas/cuanto-puede-sudar-una-persona-411397203085+&cd=1&hl=es-419&ct=clnk&gl=mx)
2. [*Ficha de Recursos CN D, Hidratación, Colección de Salud*](https://www.cnd.fr/fr/file/file/473/inline/Hidratacion_Ficha-CND.pdf)