

**DAFTAR TABLE**

Table 2.1 Keseimbangan Cairan .....	13
Table 2.2 Anjuran konsumsi karbohidrat selama latihan.....	15
Table 2.3 Kekurangan dan Kelebihan Metode Penilaian Status Hidrasi .....	20
Table 2.4 Akibat kekurangan cairan .....	29
Table 2.5 Syarat mutu sari buah.....	31
Table 2.6 Sari Buah Jeruk.....	33
Table 2.7 Air Kelapa Kemasan X .....	34
Table 2.8 Minuman Isotonik.....	36