

# Ton objectif : ajouter de l'eau à ton quotidien

## Quelques stratégies avant de débiter

### L'horaire de la journée

La journée est divisée en 5 parties :

- matin (entre le lever et le déjeuner)
- pause am (vers 10h00)
- midi (vers 12h00)
- pause pm (vers 15h00)
- souper (vers 18h00)

### Objectifs

Ajouter de l'eau à ton quotidien :

- À chaque repas et chaque pause, bois une petite quantité d'eau.
- Débute avec une petite quantité tel que 60 ml (1/4 tasse) d'eau.
- À chaque semaine, ajoute un 60 ml (1/4 tasse) de plus dans ton verre.

Le but:

- Boire 250 ml (1 tasse) d'eau à chaque repas et collation.
- Ceci est équivalent à 5 verres d'eau par jour, soit 1.5 litres d'eau.
- Pour maximiser ton apport d'eau, tu peux boire jusqu'à 8 verres d'eau par jour.

Astuces pour améliorer le goût de l'eau:

- Réfrigérer l'eau pendant quelques heures avant de la boire.
- Aromatiser l'eau avec des fruits, des herbes et des épices.
- Boire l'eau en mâchant une gomme.

### Les premiers jours

Il est possible que tu aies besoin d'uriner beaucoup plus souvent les premiers jours. C'est normal. Évite également de boire de l'eau tard en soirée afin de prévenir le besoin de se lever la nuit pour uriner.

Il est possible que tu n'atteignes pas ton objectif à chaque jour. Lorsque cette situation se présente, sois bienveillante envers toi-même et reprends simplement d'où tu étais rendu.

# Ton objectif : ajouter de l'eau à ton quotidien

Poursuivre ton objectif, une semaine à la fois

*semaine du* \_ \_ \_ \_ \_

lun mar mer jeu ven sam dim

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

*semaine du* \_ \_ \_ \_ \_

lun mar mer jeu ven sam dim

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

*semaine du* \_ \_ \_ \_ \_

lun mar mer jeu ven sam dim

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

*mes notes*