

# savoir et conseils santé - hydratation

Je te propose ici des recommandations dont l'objectif est de favoriser une hydratation naturelle . Il n'y a pas de formule magique. Commence par celle qui te semble le plus facile à réaliser puis, chaque semaine, ajoutes-en une de plus jusqu'à ce que tu les aies toutes essayées.

# 1

Au lever

Dès le réveil, un verre d'eau réveille ton corps et te réhydrate après une nuit de sommeil.

# 2

Avec les repas

Bois un verre d'eau à chaque repas. Une routine simple qui ajoute 3 verres d'eau par jour sans effort.

# 3

Eau aromatisée

Ajoute une touche de fraîcheur naturelle à l'eau: quelques tranches de citron, concombre, fraise ou menthe rendent l'eau plus délicieuse sans calories.

# 4

Eau froide ou tempérée

Adapte la température de l'eau selon tes préférences: froide, glacée ou tempérée. C'est selon tes goûts!

# 5

À la pause

Lors de la pause, bois un verre d'eau avant de te rendre à la machine distributrice.

# 6

Boire régulièrement

Bois de l'eau régulièrement tout au long de la journée: à chaque repas, à chaque pause, avant et après une activité.

# 7

Lors d'une fringale

Bois un verre d'eau puis attends quelques minutes. Il arrive fréquemment de confondre la soif et la faim.

*La vie doucement*  
savoir et conseils santé

[laviedoucement.com](http://laviedoucement.com)

