

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

Le présent ouvrage ne peut pas être copié ni vendu. Tous les droits sont réservés à La vie doucement© 2025