FICHE PRATIQUE EXPRESS: L'HYDRATATION





Pourquoi est-il essentiel de bien s'hydrater ?

L'eau représente 60% du poids du corps et joue un rôle clé dans notre bien-être.

Meilleure concentration : Un cerveau bien hydraté évite la fatigue mentale. 💠 Plus d'énergie, moins de maux de tête : La déshydratation cause vertiges et fatigue. 💪 Optimisation des performances physiques : Essentielle pour les muscles et la récupération. // Facilite la digestion : Prévient la constipation et élimine les toxines. Renforce le système immunitaire : Élimine les déchets et réduit les inflammations. 💥 Une peau éclatante : Maintient l'hydratation et la souplesse de la peau.

- Signes que tu ne bois pas assez
- X Fatigue et baisse d'énergie
- X Difficulté à se concentrer
- X Maux de tête fréquents
- X Bouche sèche, soif intense
- 💢 Urines foncées et peu fréquentes
- X Peau sèche et terne
- 🦞 Conseils pour boire plus d'eau au quotidien
- 🥤 Un verre d'eau au réveil pour bien démarrer la journée.
- Toujours une bouteille d'eau à portée de main pour boire régulièrement.
- 🌠 Ne pas attendre d'avoir soif : signe que le corps manque déjà d'eau !
- Varier les plaisirs : Eau aromatisée maison (citron, menthe, concombre) ou infusions.
- Utiliser des rappels sur son téléphone pour penser à boire.
- 🌭 Consommer des aliments riches en eau : pastèque, concombre, courgette, orange...
- Privilégier l'eau aux sodas et jus sucrés, moins hydratants et riches en sucres.
- Astuce bonus: Fixe-toi un objectif simple: boire un verre d'eau avant chaque repas et collation pour atteindre facilement 1,5L!
- 🖖 Boire suffisamment d'eau, c'est offrir à son corps et à son esprit l'énergie dont ils ont besoin!

