

HYDRATATION

ASTUCES SANTÉ



1 - POURQUOI L'HYDRATATION EST-ELLE SI IMPORTANTE ?

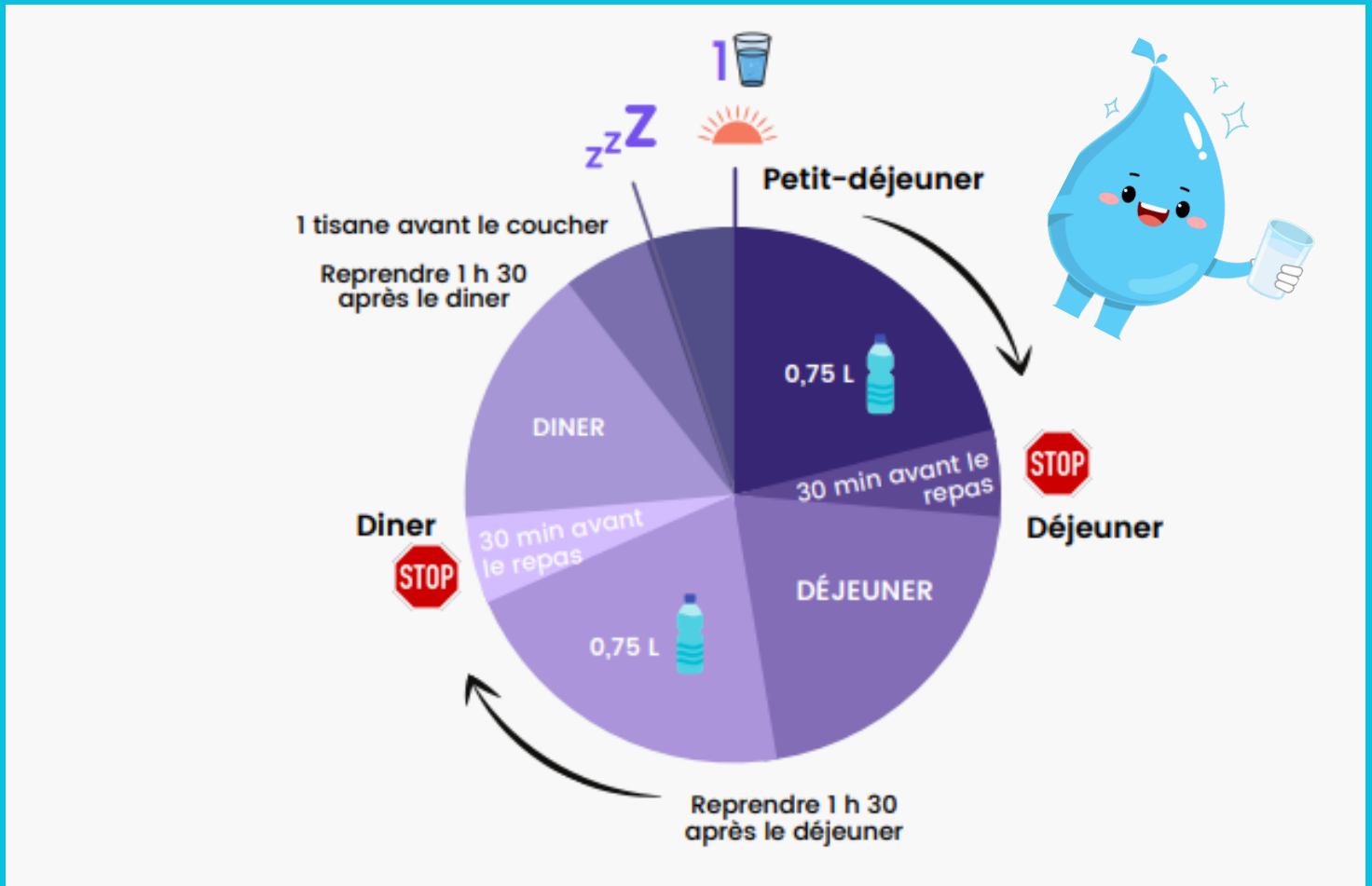


- L'eau permet la régulation de la température corporelle, le transport des nutriments et l'élimination des déchets. En effet, lorsque nous consommons de l'eau, les reins remplissent leur rôle en drainant les déchets hors de notre organisme : l'eau élimine ainsi les substances toxiques.
- Il est recommandé de boire 1,5 litre d'eau par jour, mais plus précisément : 30 mL/kg. Par exemple si votre poids est de 60 kg vous devez consommer $30 \times 60 = 1800$ ml soit 1,8 litre d'eau par jour
- Il est nécessaire d'adapter son hydratation en fonction de l'activité physique mais aussi de la température.

2 - RECOMMANDATIONS

- Préférer les eaux de source aux eaux minérales dont l'apport en sels minéraux (calcium, magnésium...) est souvent surestimé.
- Boire toujours à température ambiante, car lorsqu'on boit une eau trop fraîche, on retarde le processus de digestion.
- Boire en dehors des repas, par de petites gorgées, tout au long de la journée.
- Inclure des infusions à base de plantes (fenouil, thym, camomille, tilleul...).
- Ne pas comptabiliser les jus de fruits dans les boissons parce qu'ils s'apparentent davantage à la famille des fruits et légumes (ou des produits sucrés pour les jus industriels).

3 - LA CHRONO-HYDRATATION EN IMAGE



- Pour éviter de noyer le bol alimentaire, essayez de pratiquer la chrono-hydratation : buvez tout au long de la journée de manière régulière et arrêtez de boire 30 min avant le repas puis reprenez 1h30 après. Buvez un verre d'eau en petites gorgées pendant le repas.

HYDRATATION

ASTUCES SANTÉ



En suivant ces conseils, vous êtes sur la voie de la pleine santé rythmée par la vitalité et l'énergie. Prenez soin de votre corps et il vous le rendra avec une santé florissante. Vous pouvez varier les plaisirs avec de l'eau plate ou gazeuse mais pensez aussi aux thés, cafés et tisanes. Ces boissons ne sont jamais que de l'eau + des plantes ! Pensez aux infusions à froid également.