

MES 5 ASTUCES

*pour une bonne
hydratation!*



Au réveil

Buvez un grand verre d'eau tiède
dès que vous vous réveillez
pour réhydrater votre corps après
une nuit de sommeil.



Fixez des rappels

Utilisez votre téléphone ou votre montre pour vous rappeler de boire de l'eau à intervalles réguliers tout au long de la journée soit 1 litre 1/2 par jour.



Toujours sur soi

Avoir une bouteille d'eau réutilisable avec vous à tout moment rend plus facile le fait de boire régulièrement.



Avant les repas

Boire un verre d'eau tiède avant chaque repas peut non seulement vous aider à rester hydraté, mais aussi à contrôler votre appétit.



Associez !

Associez la consommation d'eau à des activités quotidiennes ; buvez un verre d'eau tiède avant de prendre une douche, ou pendant les pauses publicitaires lorsque vous regardez la télévision.

