

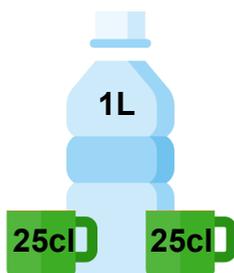


- De l'eau sans modération : le matin, midi et soir
- Boire de l'eau sous différentes formes (pétillante, avec du sirop ...)
- Ne pas attendre d'avoir soif pour boire.

Notre corps a besoin d'1,5L d'eau / jour



OU



Boire 1,5L d'eau

Boire 1L d'eau et compléter avec des tisanes, sirops ou smoothies

Eviter les sodas et boissons trop sucrés

Boire un peu plus :

- Quand il fait très chaud (en été par exemple)
- Quand on fait du sport



Il est important de boire de l'eau :

- Car l'eau est indispensable à notre corps.
- Elle permet la bonne digestion des aliments.
- Elle permet de combattre les maux de tête.



Il existe plusieurs types d'eaux,
donc plein de façons de se faire plaisir !

• L'eau plate

• L'eau pétillante



OU



Nature

Aromatisée

• Anthésite, fruisite et thésite



- Peu sucré
- Quelques gouttes suffisent

• Mais aussi



Avec des rondelles
de citron ou des
feuilles de menthe



Avec du Pulco



En boisson chaude
(thé ou tisane)