

Pensez à vous hydrater tout au long de la journée

L'eau joue un rôle capital dans le bon fonctionnement de l'organisme.



Elle régule la température du corps, **transporte les nutriments**, les hormones et les enzymes dans le sang.

Elle **transporte l'oxygène** aux cellules.

Elle nettoie et élimine les **déchets et les toxines**.

Elle permet un **bon transit intestinal**.

Elle participe à la lubrification des articulations et du système digestif, à l'élasticité de la peau.

Buvez en moyenne 1 litre à 1,5 litre par jour, de l'eau, des eaux infusées, des boissons chaudes

Buvez de préférence en dehors des repas.

Trop de liquide aux repas dilue les sécrétions gastriques, provoque des ballonnements et la digestion se fait moins bien.



Oui, mais je n'aime pas l'eau !

Eaux infusées maison



**Pampleousse
& romarin**



**Fraises, basilic
& citron**



**Pastèque
& menthe**



**Ananas
& sauge**



**Mélicse
& fleurs
d'hibiscus**



**Pêche
& thym**



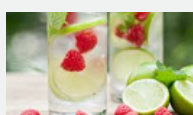
**Feuilles de céleri,
pomme
& gingembre**



**Pomme, grenade
& romarin**



**Orange, cannelle
& hibiscus**



**Framboises, thym
ou menthe
& citron**



**Orange, myrtilles
& basilic**



**Concombre,
citron
& menthe
ou basilic**

Je varie les plaisirs avec des boissons maison fraîches ou chaudes, selon la saison, ou des infusions plutôt que des boissons sucrées ou du café qui déshydratent, ou j'achète des eaux aromatisées sans sucre ajouté, sans édulcorant.