



## L'hydratation



### Pourquoi ?

*\*on se déttoxifie : un grand verre d'eau additionné d'1 jus de citron le matin à jeun : vit c, antioxi-dant, déttoxifiant...*

*\*on pense à sa santé : jus d'aloé vera, jus de coco, thé vert glacé...  
vigilance sur le sucre rajouté*

*\* 1,5l d'eau/jour c'est bien, mais insuffisant !! 3 repas/J riches en laitages, fruits et légumes complètent les 2l à 2,5l de pertes/J*

### Comment ?

*\*les repères : on laisse tomber la bouteille, on retient qu'1,5l = 2 gobelets avant chaque repas+2 dans la matinée+2 dans l'après midi  
Et 1/2 gobelet supplémentaire par demi heure de sport*

*\*se faire plaisir : en dégustant sa boisson hydratante préférée (le soda doit rester exception, et sans alcool car l'alcool, comme le sucre en excès, déshydrate!)*

*\*la food hydratation : misez sur les fruits et légumes à forte teneur en eau : soupe de pastèque et menthe, soupe de melon, gaspacho smoothie de concombre+pomme verte, jus de tomates...·*

*La soupe froide = excellent moyen pour s'hydrater, comme la tisane froide*

*\*ne pas attendre d'avoir soif pour boire, c'est connu ! Si la soif s'installe, le cerveau est au ralenti, la mémoire en berne, le travail moins précis, maux de tête...·*

### Idées boissons

*\*morceaux de kiwi + glace pilée + blender +/- un trait de lait concentré*

*\*eau fraîche+morceaux de fraises+tranches de citron bio, laissez infuser*

*\*laissez des mûres tremper dans une carafe d'eau, réservez au frais*

*\*eau glacée +tranches concombre et citron+feuilles de menthe*

*\*eau fraîche +jus d'un citron +morceaux de pêche bio +feuilles de menthe*

*\*eau déttox au romarin : eau glacée + framboises + tranches de citron + une branche de romarin, laissez infuser*

