

Habitude 2 – S'hydrater régulièrement

L'eau, votre meilleure alliée au quotidien.

QUANTITÉ IDÉALE

1,5 à 2 L

DIT par jour



EFFETS SUR LE CORPS

Soutient la digestion
Favorise l'énergie
Aide à éliminer les toxines
Améliore la concentration

ÉCOUTEZ VOTRE CORPS

Buvez avant d'avoir soif.
Des signaux simples ne trompent pas
: bouche sèche, fatigue, maux de tête.

DES GESTES SIMPLES AU QUOTIDIEN

Gardez une bouteille à portée de main.
Variez avec des infusions ou
de l'eau aromatisée.
Installez des rappels pour ne pas oublier.

