

# BOIRE?

POURQUOI, COMMENT, COMBIEN, QUOI, QUAND

# H<sub>2</sub>O

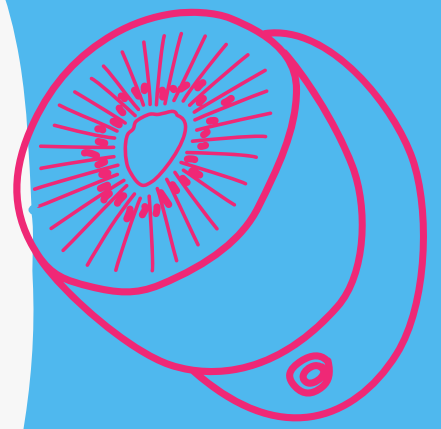
## POURQUOI

Pour **s'hydrater**, la base

## COMMENT

Par **petites gorgées** pour faire rentrer l'eau dans nos cellules.

Si on boit trop vite, trop d'eau entre dans le sang dont le volume va augmenter trop rapidement entraînant 1 augmentation transitoire de la pression artérielle. Le corps va vouloir s'en débarrasser à tout prix. Au revoir le 1/2 litre d'eau censé nous hydrater... dans les toilettes

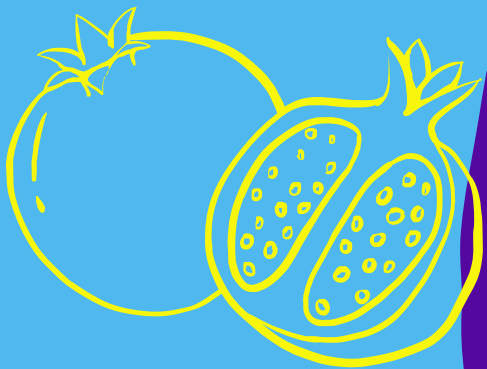


## COMBIEN

Environ **30 ml d'eau par Kg de poids de corps**

Manger des légumes et fruits frais et crus, car ils sont gorgés d'eau

Boire pendant l'exercice physique



## QUOI BOIRE

Boire de **l'eau plate**. Nos cellules sont composées d'eau, pas de café ou de sirop. Quand on boit du thé, café ou autre eau aromatisée, le corps assimile les molécules actives et rejette l'eau, donc hydratation pas optimale



## QUAND

Boire 1L avant le repas de midi, le reste l'après-midi

Commencer par 1 grand verre d'eau le matin, (tiède ou chaude) = 300mL à jeûn.

Boire Les dernières gorgées de 3 à 2h avant de se coucher pour ne pas perturber le sommeil en allant aux toilettes pendant la nuit.

