

Comment bien s'hydrater

6 CONSEILS POUR RESTER HYDRATÉ TOUTE LA JOURNÉE



1.) BUVEZ 8 VERRES DE 25 CL D'EAU CHAQUE JOUR

2 Litres, c'est la quantité d'eau quotidienne que devrait boire un adulte pour rester en forme. Adoptez des routines : 1 verre au lever, 1 avant chaque repas, 1 après chaque repas, 1 en se couchant.

2.) PRENEZ UNE DOUCHE FROIDE

Elle retient la transpiration, améliore la circulation sanguine, réduit la température corporelle et hydrate l'épiderme.





3.) CONSOMMEZ DES ALIMENTS RICHES EN EAU

Pastèque, tomate, concombre, radis, laitue, fraises... ces fruits et légumes contiennent plus de 90% d'eau : faites-vous du bien !

4.) VARIEZ LES PLAISIRS

Atténuez l'impression de lassitude en alternant les boissons hydratantes : eau plate, eau pétillante, infusions chaudes ou froides, jus de fruit frais, smoothies ou eau detox.



5.) ALCOOL ET CAFÉ : AVEC MODÉRATION



Le premier accélère la déshydratation, le second est un diurétique. Il vous incite à aller aux toilettes plus souvent. Alcool et café sont donc à consommer avec parcimonie pour être bien hydraté.

6.) HYDRATEZ VOTRE PEAU

L'hydratation ne passe pas uniquement par l'ingestion d'eau, vous pouvez également vous hydrater de l'extérieur. Lavez vos mains à l'eau froide, passez-vous de l'eau sur la nuque, prenez un bain de pied ou utilisez un brumisateur.

