



## 4 astuces pour s'hydrater quand on n'aime pas l'eau

Vous le savez : notre corps est composé à 60% d'eau. S'hydrater est donc vital ! L'eau vous avez absolument besoin de boire entre 1.5 et 2L d'eau quotidiennement. L'eau permet d'éliminer, de réguler la température corporelle et des hormones et aide à mincir. La déshydratation provoque différents troubles : manque d'énergie, fatigue, maux de tête, constipation... Comment faire pour s'hydrater autrement qu'en buvant de l'eau plate ?

### Les points clés à retenir :

#### #1 AROMATISEZ VOTRE EAU AVEC DES FRUITS

Coupez des morceaux de fruits et faites les infuser : citron, clémentine, myrtilles ou mangue. N'hésitez pas à ajouter des feuilles de menthe ou du gingembre pour parfumer votre eau.

#### #2 UTILISEZ DES PLANTES

Vous pouvez boire des infusions de thé vert ou du thé blanc, de menthe ou de basilic.

#### #3 BUVEZ DE L'EAU GAZEUSE

Boire de l'eau gazeuse peut vous permettre de changer un peu. Choisissez des eaux faibles en gaz avec de fines bulles pour éviter l'inconfort digestif.

#### #4 MANGEZ DE L'EAU !

Vous pouvez vous hydrater grâce à votre alimentation en consommant des fruits et des légumes verts. Ils contiennent beaucoup d'eau et contribuent ainsi à l'hydratation générale de l'organisme.



# Mini Coaching :

Votre mini coaching commence pour vous permettre de passer à l'action ! Utilisez cet espace pour mettre les conseils de cette vidéo en pratique et les implémenter dès aujourd'hui dans votre vie. Prenez le temps de répondre par écrit pour garder une trace de vos réflexions.

## JE PASSE À L'ACTION EN RÉPONDANT À CES QUESTIONS :

En regardant cette vidéo, j'ai réalisé que...

.....  
.....

Qu'est-ce que je veux retenir de cette vidéo ?

.....  
.....

Quel est le premier pas que je décide de faire pour bien planifier mon année ?

.....  
.....

Quand est-ce que je m'engage à faire ce premier pas ?

.....  
.....



## MES NOTES :

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## DANS 1 MOIS :

Reprenez cette fiche dans un mois, et répondez rapidement à ces 4 questions :

Qu'est-ce que j'ai mis en place sur ce sujet ?

.....  
.....

Sur quel(s) point(s) puis-je m'améliorer ?

.....  
.....

Qu'est-ce que cela m'a apporté ?

.....  
.....

Quelle est ma nouvelle prochaine étape ?

.....  
.....

