

QUELS SONT LES BIENFAITS DE L'HYDRATATION ?

Cœur

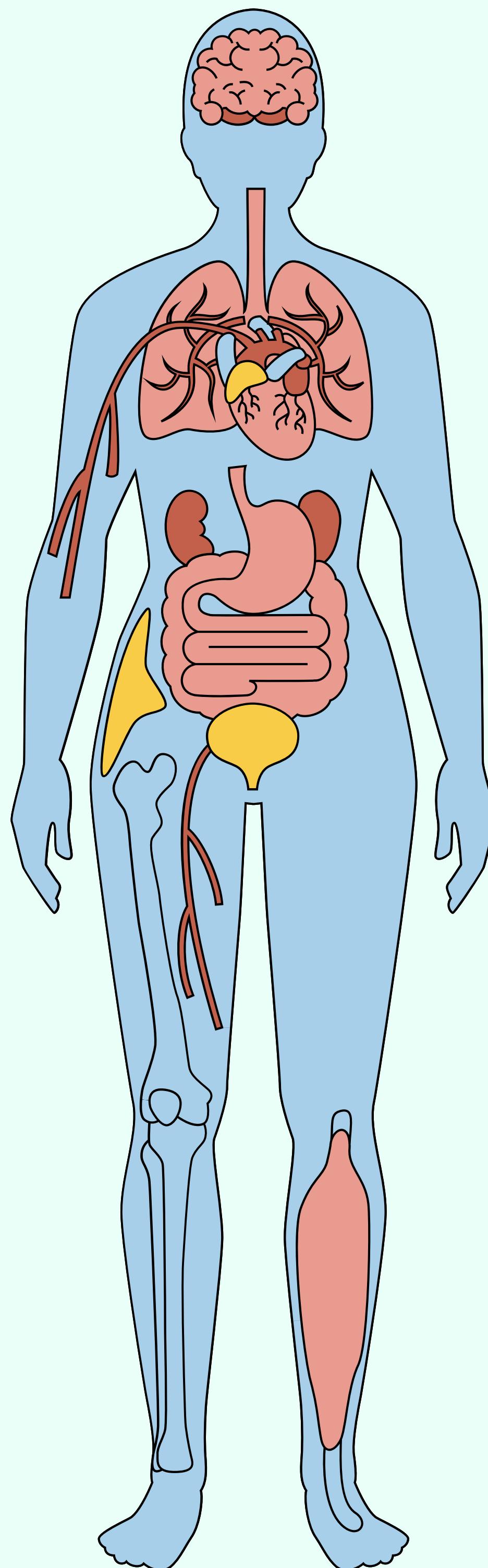
L'eau permet d'aider le sang à transporter l'oxygène et les nutriments

Poids

Boire régulièrement de l'eau permet de stimuler le métabolisme, renforçant la capacité du corps à brûler les graisses

Articulations

L'eau aide à lubrifier les articulations



Cerveau

Le fait de rester bien hydraté permet de favoriser une bonne mémoire et d'augmenter les capacités de concentration

Système digestif

Une bonne hydratation contribue à une bonne digestion

Reins

Les reins utilisent l'eau pour filtrer et éliminer les déchets et toxines par les urines

Muscles

L'eau permet d'éliminer les toxines durant l'effort physique



Nous pouvons vivre 3 semaines sans manger mais seulement 3 jours sans boire. L'eau est un besoin vital !
Les recommandations sont de boire 1,5-2L d'eau par jour