

DIET NEWS

ASTUCES & CONSEILS DIETETIQUES



COMMENT AMÉLIORER SON HYDRATATION MÊME EN HIVER ?

Prendre une gourde ou une bouteille d'eau (petite ou grande) au travail afin de boire à longueur de journée.

Vous pouvez aussi ajouter à votre gourde une tisane qui s'infuse dans de l'eau froide. Mais aussi ajouter du citron avec du persil, du romarin, de l'estragon ou de la menthe, ça peut être aussi la peau de l'orange ou l'orange en lui-même.

Si c'est le goût qu'il vous manque pour vous inciter à boire davantage, alors vous pouvez faire vous-même votre infusion afin d'atteindre l'objectif d'1.5L par jour.



L'HYDRATATION FAVORISERA UNE MEILLEURE DIGESTION, UN MEILLEUR TRANSIT ET UNE MEILLEURE HYDRATATION DE VOTRE CORPS.

