

boost!
&
moi



Trucs et astuces pour boire
suffisamment !



Vous le savez, bien s'hydrater est primordial. Mais la journée passe et on oublie.

Voici quelques astuces pour vous aider à boire suffisamment. Rappelons que **l'idéal est de 1,5 litre par jour !**

Buvez un grand verre d'eau chaque matin au saut du lit - veillez à toujours avoir une bouteille d'eau à portée de main - demandez systématiquement une carafe d'eau au restaurant - efforcez vous de boire au moins un verre d'eau à chaque repas - terminez votre dîner par une tisane - placez une petite bouteille d'eau dans votre sac à main. **Pensez aux jus de fruits frais le matin et aux bouillons de légumes les soirs d'hiver !**

TOUT ÇA ? OUI, MAIS VOUS VERREZ, ON EN PREND VITE L'HABITUDE ET VOUS NE POURREZ BIENTÔT PLUS VOUS EN PASSER !

Buvez, éliminez