

boost!
&
moi

Je m'hydrate
au quotidien



Un corps bien hydraté est un corps en bonne santé !

Saviez-vous que votre corps est composé à 60% d'eau ?
Vous comprenez mieux pourquoi elle nous est vitale !

En effet, en plus d'être le composant principal de nos cellules, l'eau a de multiples fonctions : maintien de la température, élimination des déchets, j'en passe et des meilleures ! Alors pas question de jouer au dromadaire et buvez 1,5 litre d'eau par jour minimum !

Vos besoins en eau augmentent avec votre activité physique. Alors n'oubliez pas de vous hydrater correctement avant, pendant et après l'effort. Et oui, les crampes et les courbatures pendant la séance de sport, ce n'est pas parce que vous n'êtes pas fait(e)s pour ça. C'est juste que vous snobez bien trop votre bouteille d'eau !

L'âge influence également les besoins en eau. Ainsi, les bébés et les personnes âgées se déshydratent très vite. Soyez donc vigilants avec vos proches.



Hydratation