

L'eau fait des merveilles!

Notre corps se compose de 55 à 65 % d'eau. L'eau est indispensable à toutes les fonctions du corps. Elle régule la température du corps, transporte les éléments nutritifs et l'oxygène aux cellules, protège les articulations, les organes et les tissus et évacue les déchets. Le corps perd de l'eau tout au long de la journée.

La quantité d'eau dont nous avons besoin chaque jour dépend de notre âge, de notre musculature, de notre niveau d'activité physique et de la température. Vous aurez besoin de plus d'eau si vous êtes actif par temps chaud. L'eau est toujours un bon choix lorsque vous avez soif. Ayez toujours avec vous une bouteille d'eau réutilisable ou un verre afin de pouvoir facilement boire de plus petites quantités durant la journée. Assurez-vous de bien laver les bouteilles réutilisables chaque jour avec de l'eau chaude et du savon, de les rincer et de les sécher à l'envers, à l'air libre. N'oubliez pas de faire couler de l'eau dans le bouchon sport des bouteilles et de bien rincer.

Choisissez d'abord l'eau pour éteindre votre soif!

Message de la diététiste

