

Une bonne hydratation pour être au top!

Nous sommes faits de plus de **60% d'eau** et, chaque jour, nous perdons plus de **2 litres d'eau**. Cette eau, nous la récupérons dans les aliments et, surtout dans les boissons.

Pourquoi rester bien hydraté?

Pour les performances physiques



Pour le fonctionnement du **cerveau**

Pour une régulation efficace de la **température** du corps



Pour bien **éliminer**

Comment savoir si vous buvez assez?

Que boire?

- L'eau est la seule boisson indispensable.
- Le **café**, le **thé**, la **chicorée**... contribuent aussi à l'hydratation, sans apporter de calories superflues.

Faites le test!

Observez vos urines. Si elles sont de couleur jaune (pâle ou plus foncé), il est temps de faire le plein d'eau!



Quelle quantité boire?

1,5 litre d'eau par jour

Vos repères:



matin



en vous levant



au petit déjeuner



pendant la matinée



au dîner



l'après-midi



en rentrant à la maison



pendant le souper



avant d'aller au lit



midi



soir



ADULTES : 8 x 20 cl /jour

ENFANTS : 8 x 15 cl /jour

Ce memo a été réalisé par des diététiciens et vous est offert par Nestlé

Réalisé à l'initiative de NESTLÉ et de ses marques:

