Hydradation

- Bien boire

Bien boire

« Votre estomac n'est pas une machine à laver ! »

□□ ERREUR 1 : BOIRE COMME UN CHAMEAU EN DÉSERT □□

Le drame :

Votre système digestif panique → "Tsunami à l'horizon !"

Ballonnements garantis

Vos reins font la grève : "Trop de boulot d'un coup, chef !"

La solution futée :

□ Siroter toute la journée comme une dégustation de grand cru.

□ Astuce : Une gourde avec marqueurs horaires → votre pense-bête hydratation douce !

□□ ERREUR 2 : L'EAU QUI NOIE VOTRE REPAS (ADIEU, DIGESTION !)

Le carnage :

Dilution des sucs gastriques → votre steak flotte comme un radeau □□⚓

Ventre lourd + digestion au ralenti

Le move gagnant :

□ 30 min AVANT le repas : 1 verre pour préparer le terrain.

□ 1h APRÈS : le grand rinçage post-déjeuner.

⚠ Pendant : 3 gorgées max, comme un sommelier qui se retient !

❄ ERREUR 3 : L'ARCTIQUE DANS VOTRE GORGE □□

L'effet glaçon :

Choc thermique → vos vaisseaux sanguins se contractent comme des coquilles !

Digestion paralysée → "Au secours, mon burger est congelé !"

La température idéale :

 Température ambiante : comme une caresse pour vos organes.

 Post-sport : évitez l'eau glacée → optez pour "frais mais pas polaire" !

☀ ERREUR 4 : LE RÉVEIL SANS "SHOT" D'EAU (LA CATA MATINALE !)

Le réveil cauchemar :

Cerveau en mode éponge sèche □□□□

Fatigue + cafouillage garanti

Le rituel magique :

 Dès l'ouverture des yeux : 1 verre d'eau tiède + jus de citron (détox express !).

 Attendre 15 min avant le café → votre corps dira "merci" !

⚡ ERREUR 5 : VOLER SES PROPRES MINÉRAUX (AUTO-SABOTAGE !)

Le drame silencieux :

Boire 3L sans sel ni minéraux → vous chassez le potassium/magnésium comme un pickpocket !

Crampes + fatigue = votre corps en PLS

La réparation maline :

 Une pincée de sel dans votre gourde (version light).

 Aliments minéraux : banane, épinards, amandes → vos alliés !

 Eau de coco : la potion magique post-sport !

□□ BONUS : LES ASTUCES HYDRATATION QUI CHANGENT TOUT

Votre gourde = votre ombre → traînez-la partout !

"Soif" = déjà alerte rouge → anticipez !

Infusions fun : concombres + menthe □□, framboises + basilic...

Couleur pipi = votre jauge perso : jaune clair = □□, jaune foncé = SOS ! □□

□□ LE POURQUOI DU COMMENT :

« Boire lentement, c’est comme économiser son salaire.

Boire à jeun, c’est offrir un spa à vos organes.

Et l’eau tiède ? C’est le manteau en cachemire de votre système digestif ! »

□□ EN RÉSUMÉ :

Sirotez → pas de course contre la montre □

Espacez repas et eau → votre estomac kiffe

Tempérez → fini l’eau glaçon extrême ❄

Matinal → 1 verre = réveil en douceur □□

Minéralisez → sel et potassium = vos potos

Résultat ? Énergie x10, digestion au top, et un corps qui chante ! □□