

REPENSEZ VOS BREUVAGES



Comment rester hydraté(e)

Conseils et astuces



Buvez beaucoup d'eau ! Emportez une bouteille rechargeable avec vous afin que vous puissiez boire tout au long de la journée. Soyez conscient(e) de la quantité que vous buvez. Vous vous ennuyez de l'eau ? Infusez avec des agrumes, des baies ou des concombres.

Ne pas siroter. Il sera difficile de boire suffisamment d'eau si vous buvez seulement 2 à 4 oz d'eau à la fois. Buvez davantage chaque fois que vous prenez votre bouteille.

Trouvez une bouteille que vous aimez. Vous êtes plus susceptible d'emporter une bouteille si celle-ci est amusante et convient à votre style de vie. Essayez une bouteille en acier inoxydable qui gardera l'eau froide plus longtemps. Personne ne veut boire d'eau chaude quand il fait chaud dehors !

Connaissez les signes de déshydratation. Votre peau est-elle sèche ou irritée ? Avez-vous des démangeaisons ? Vous avez des maux de tête ou des crampes musculaires ? Vous vous sentez étourdi(e) ou fatigué(e) ? Ce sont des signes qu'il est temps de sortir de la chaleur et de boire.

Vérifiez votre urine. La couleur de votre urine est une bonne mesure de l'hydratation. L'urine pâle indique une bonne hydratation. Une urine plus foncée peut signifier que vous avez besoin de plus d'eau. Vous devriez également uriner toutes les 2 à 4 heures.

Hydratez-vous lorsque vous transpirez. Une bonne hydratation signifie consommer suffisamment d'eau avant, pendant et après l'exercice.

Retour au calme. Une bonne hydratation ne consiste pas seulement à boire de l'eau, mais aussi à réguler la température de votre corps. Portez un chapeau et des tissus légers et respirants, trouvez de l'ombre et utilisez un vaporisateur.

Le saviez-vous ?

Environ 80 % de notre consommation d'eau provient de l'eau potable. Les 20 % restants proviennent de la nourriture ! Tous les fruits et légumes entiers contiennent de l'eau, mais grignotez ces fruits et légumes pour en tirer un maximum d'avantages. Elles contiennent tous 90 % d'eau ou plus !

Concombres



Céleri



Tomates



Laitue



Poivrons



Chou-fleur



Melon d'eau



Épinards



Fraises



Zucchini



Pamplemousse



Sources : www.frederickhealth.org/news/2019/june/10-tips-for-staying-hydrated-during-the-summer-h/
www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/water/art-20044256
www.webmd.com/diet/how-much-water-to-drink#1
Images de Freekpic.com