



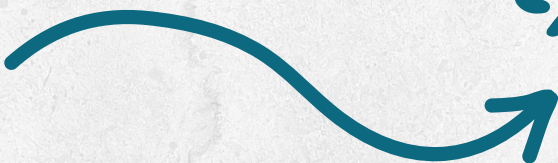
ASSOCIATION DE
L'ALIMENTATION DURABLE

Sensibiliser / Fédérer / Promouvoir

L'hydratation **NOS CONSEILS**

Édition spéciale été

1.5 L/jour



www.associationalimentationdurable.org

Pas assez hydraté?

Les signes d'une déshydratation

Maux de tête

Crampes musculaires

Urines foncées

Lèvres gercées

Mauvaise concentration



Bien s'hydrater au quotidien



Nos astuces pratiques

Ayez une gourde
isotherme sur vous !

*C'est zéro plastique
et zéro déchet !*



Bien s'hydrater au quotidien

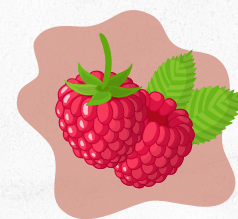


ASSOCIATION DE
L'ALIMENTATION DURABLE

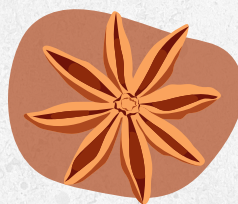
Sensibiliser / Fédérer / Promouvoir

Nos astuces pratiques

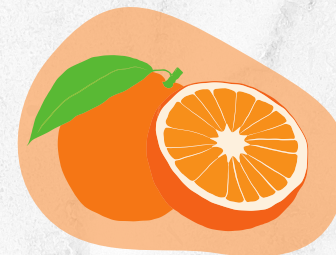
Arômatiser vos eaux !



Des framboises
surgelées



Des épices entières



Jus + écorce
d'une orange bio



Jus + écorce
d'un citron bio



De la menthe bio



Faites infuser la veille

Bien s'hydrater au quotidien

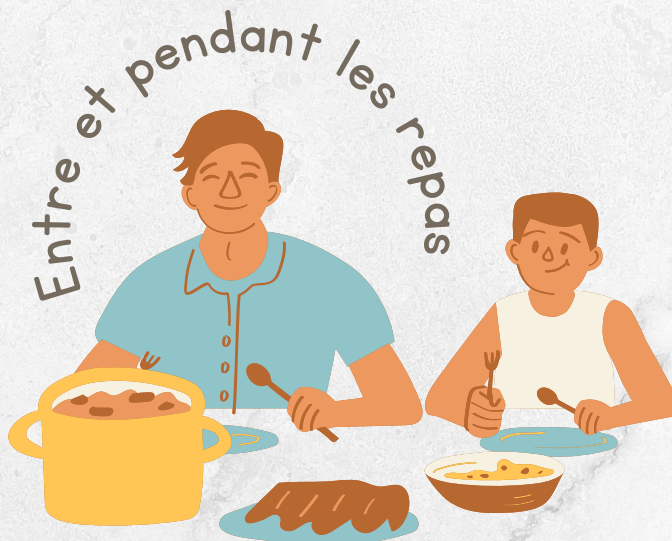


ASSOCIATION DE
L'ALIMENTATION DURABLE

Sensibiliser / Fédérer / Promouvoir

Nos astuces pratiques

Buvez de l'eau à tout moment de la journée !



Bien s'hydrater au quotidien



ASSOCIATION DE
L'ALIMENTATION DURABLE

Sensibiliser / Fédérer / Promouvoir

Nos astuces pratiques

Alternez
eau plate
et eau
gazeuse*

* Pour compenser les pertes en
micronutriments liées à la sudation



Privilégiez les
bouteilles en verre

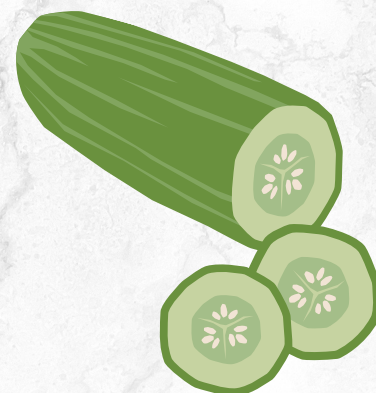
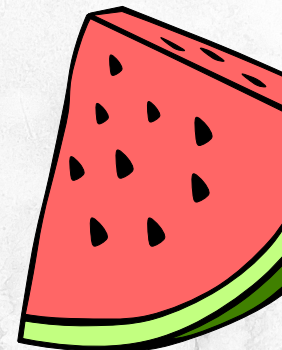
Bien s'hydrater au quotidien



Nos astuces pratiques

Privilégiez des
salades à base de
fruits & légumes

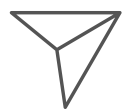
*frais, de saison, locaux
et idéalement bio*



Vous avez aimé ce post ?



AIME CE POST



PARTAGE-LE !



ENREGISTRE !



LAISSE-NOUS UN COMMENTAIRE