Astuce santé et alimentation



Darielle PAMBO
Ta Diététicienne Nutritionniste

Le savais-tu?
Avoir une bonne hydratation

1. Améliore l'état de la peau
2. Diminue la sensation de ballonnements
3. Lutte contre la mauvaise haleine

Et la plus importante des raisons de boire est pour éviter la déshydratation qui est mauvaise pour le fonctionnement optimal de notre corps.

Darielle PAMBO
Ta Diététicienne Nutritionniste

Astuces pour boire plus d'eau...

Astuces hydratation

Créer une routine afin de développer une habitude (boire de l'eau au réveil, au coucher)

Avoir un récipient pour toujours avoir notre eau à portée de main (bouteille, mug, gourde...)

Aromatiser son eau (citron, menthe, fraises, orange, concombre...)

Consommer des aliments à forte teneur en eau (orange, pastèque, melon, pamplemousse, citron...)

Il ne faut pas attendre d'avoir soif pour boire car si tu ressens la soif ça veut dire que tu commences à être déshydratée.

Astuces hydratation



Detox Water

INGREDIENTS:

1/2 concombre
1 citron
1 petit gingembre
1l d'eau
Quelques feuilles de menthe

RECETTE:

Couper tous les ingrédients en rondelles, sauf les feuilles de menthe, les metre dans un récipient puis y rajouter de l'eau. Secouez et buvez !