



De nos jours, les habitudes sanitaires sont de plus en plus prises au sérieux par les personnes désireuses d'améliorer leur vie au quotidien. Cela inclut également des visites régulières chez le médecin, une activité sportive, ainsi que la consommation d'aliments nutritifs bénéfiques à notre santé. Mais qu'en est-il de l'eau ?

Nous savons tous que l'hydratation est un élément essentiel au bien-être de notre organisme. Pourtant, un grand nombre d'entre nous fait l'impasse sur ce besoin fondamental de notre corps et on ne pense à s'hydrater que lorsqu'une soif extrême se manifeste. Mauvaise habitude ou oubli inconscient, la déshydratation peut s'avérer dangereuse au niveau de notre métabolisme.

A cet effet, voici les meilleurs moments de la journée pour boire de l'eau et retrouver un corps et des habitudes saines.

Le matin à 8h

Lorsqu'on dit à 8h, cela signifie évidemment au réveil. En buvant de l'eau sur un estomac vide, vous atteindrez un bon niveau d'hydratation qui préparera votre corps au petit-déjeuner. Par ailleurs, boire de l'eau au réveil (notamment de l'eau tiède) permet de relancer l'organisme. Très important : le petit-déjeuner est un repas indispensable à une hygiène de vie

saine, alors veillez à l'inclure dans votre quotidien.

à 11h

Ce n'est pas parce que vous vous êtes hydraté le matin que vous n'avez plus besoin d'eau. En effet, les bonnes habitudes s'acquièrent à travers l'effort, et si vous voulez atteindre les 1.5 litres d'eau recommandés par jour, il faut prendre le temps de boire. Par ailleurs, cela vous procurera un sentiment de satiété qui vous permettra de vous sentir rassasiés.

à 13h

Certains pensent que boire de l'eau pendant le déjeuner serait nocif à la digestion, pourtant ce serait tout le contraire ! Un verre d'eau à cette heure de la journée améliore le transit intestinal.

L'après-midi à 16h

Le temps qui s'écoule entre le déjeuner et le dîner peut vous paraître long. Dans ce cas-là, n'hésitez pas à vous hydrater et à boire un verre. Par ailleurs, il est important d'être à l'écoute de son corps afin de savoir reconnaître la soif lorsqu'elle se manifeste. En soirée, Vous pourrez boire un verre d'eau gazeuse avant de dîner accompagné d'une tranche de citron. Grâce à cette habitude, votre corps sera toujours hydraté et votre organisme pourra ressentir tous les bienfaits liés à l'eau.
