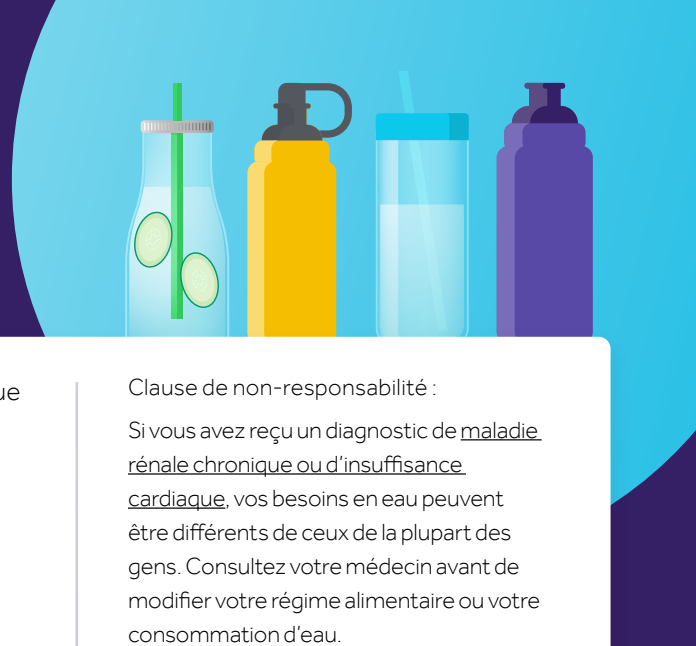




# Défi de 30 jours d'eau



Il est important de rester hydraté et c'est l'une des meilleures choses que vous puissiez faire pour votre corps ! Lorsque vous êtes prêt à relever le défi, votre mission est simple : Viser à boire un verre d'eau de plus que d'habitude, chaque jour, pendant 30 jours d'affilée. Ce n'est pas grave si vous manquez un jour ou l'autre, mais faites de votre mieux.

Prêt à commencer ? Il est temps de boire !

Clause de non-responsabilité :

Si vous avez reçu un diagnostic de maladie rénale chronique ou d'insuffisance cardiaque, vos besoins en eau peuvent être différents de ceux de la plupart des gens. Consultez votre médecin avant de modifier votre régime alimentaire ou votre consommation d'eau.



Cochez tous les jours où vous avez bu au moins un verre d'eau supplémentaire. Cliquez sur les cases à gauche de chaque jour, ou imprimez ce document et remplissez-le à la main.



La recommandation générale pour rester hydraté est de boire 3 litres (environ 12 tasses) d'eau par jour. Ce chiffre peut varier en fonction de votre poids, de votre niveau d'activité ou de toute maladie chronique dont vous souffrez. Mais ne vous inquiétez pas si vous n'y arrivez pas encore ! Augmentez progressivement votre consommation d'eau en buvant un verre de plus par jour pour l'instant.



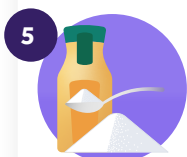
Alors pourquoi voulez-vous boire plus d'eau ? Pour avoir plus d'énergie ? Favoriser la perte de poids ? Faciliter la digestion ? Rester hydraté pour faire de l'exercice ? Quelle que soit votre raison, notez-la pour vous rappeler votre motivation.



Commencez en toute simplicité. Consultez notre article sur la façon dont vous pouvez **faire de l'eau un choix facile** en la gardant à portée de main et visible.



Ne vous contentez pas d'improviser. Établissez un plan. Programmez une alarme sur votre téléphone ou votre ordinateur. Cela vous rappellera de boire.



Quelle quantité de sucre buvez-vous chaque jour ? Voici un article qui vous aidera à déterminer **la quantité de sucre contenue dans certaines boissons** de tous les jours. Un bon argument pour remplacer une boisson sucrée par de l'eau !

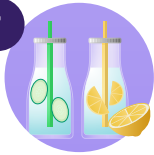


Après l'article d'hier, vous vous demandez peut-être pourquoi il est utile de réduire votre consommation de sucre. Voici **comment la réduction du sucre peut aider votre corps**.

# Défi de 30 jours d'eau



7



Boire plus d'eau ne signifie pas que vous devez renoncer à la saveur. Nous avons une **liste savoureuse d'alternatives aux boissons sucrées**, y compris quelques délicieuses options d'eau aromatisée !

8



Les repas au restaurant sont une excellente excuse pour boire un verre d'eau supplémentaire. C'est gratuit, c'est facile et on vous l'apporte sans même vous le demander. Mettez-vous au défi de boire un verre entier avant que votre repas n'arrive.

9



Une soif intense, des vertiges, de la fatigue, des urines foncées, des mictions moins fréquentes sont tous des symptômes de déshydratation. Si vous remarquez l'un de ces symptômes, essayez de boire de l'eau immédiatement.

10



Vous travaillez de plus en plus souvent à domicile ? Gardez une bouteille d'eau à portée de main et remplissez-la sans cesse pour faire plus de pas dans votre journée. Vous trouverez **d'autres conseils sur le travail à domicile ici**.

11



Les bouteilles d'eau en plastique jetables sont très encombrantes dans la cuisine et pour la planète. Trouvez une bouteille d'eau réutilisable en métal, en verre ou en plastique sans BPA qui reflète votre personnalité et répond à vos besoins.

12



Emportez votre eau avec vous, même sur un long trajet. Essayez d'utiliser un sac à dos d'hydratation lors d'une randonnée, d'un jogging ou même d'une simple promenade dans le parc avec les enfants.

13



Remplissez un verre d'eau avant de vous coucher et gardez-le à votre chevet ou dans votre salle de bains. Vous pourrez ainsi boire un grand verre d'eau dès le matin.

14



Parfois, notre corps ne sait pas s'il a soif ou faim. Voici quelques moyens de **gérer les facteurs déclencheurs**, pour éviter de trop manger, comme boire de l'eau en premier lorsque vous avez envie de friandises ou de collations riches en calories.

15



Aujourd'hui, vous êtes à mi-parcours du défi ! Comment cela se passe-t-il pour vous ? Notez les tactiques qui ont fonctionné jusqu'à présent pour vous aider à boire plus d'eau. Complétez cette liste au fur et à mesure que vous découvrez d'autres moyens de boire un verre d'eau supplémentaire par jour.

# Défi de 30 jours d'eau



16



N'attendez pas d'avoir soif. Buvez de l'eau tout au long de la journée pour garder une longueur d'avance.

17



Vous faites ce défi seul ? Trouvez un « compagnon d'eau » pour terminer ce défi avec vous ! Il peut vous aider à vous motiver et à tenir bon.

18



Vous vous lassez de H<sub>2</sub>O ? Changez d'idée en choisissant une bouteille d'eau différente pour chaque jour de la semaine. Des couleurs et des formes différentes peuvent aider à relever le défi.

19



Pensez à boire davantage lorsqu'il fait chaud. Vous n'avez peut-être pas l'impression de transpirer, mais votre corps utilise peut-être plus d'eau pour rester au frais.

20



Essayez de remplacer une habitude néfaste par une habitude plus saine ! Si vous essayez d'arrêter de fumer, vous pouvez prendre une bouteille d'eau glacée au lieu d'une cigarette. Combinez cette tactique avec d'autres **conseils pour arrêter définitivement la nicotine**.

21



Si vous avez du mal à vous souvenir de boire de l'eau, essayez de l'ajouter à une habitude que vous avez déjà. Prévoyez de boire un grand verre juste après vous être brossé les dents ou juste avant de commencer à travailler.

22



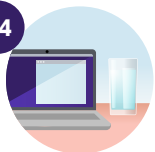
Gardez une bouteille d'eau dans votre voiture. Les trajets domicile-travail et les longs trajets en voiture sont des moments privilégiés pour se réhydrater.

23



Quelle est la pureté de l'eau de votre robinet ? Si vous n'en êtes pas sûr, envisagez d'acheter un filtre à eau pour purifier votre eau.

24



Vous avez déjà entendu parler de l'expression « loin des yeux, loin du cœur ». Essayez le contraire avec l'eau ! Gardez un pichet ou une grande bouteille d'eau bien en vue pour vous rappeler de boire.

# Défi de 30 jours d'eau



25

Les longs vols peuvent déshydrater notre organisme. Lorsque vous êtes dans l'avion, commencez par boire de l'eau avant toute autre boisson.



26

Les vacances nous sortent souvent de nos habitudes. Et c'est bien ! Mais votre corps a toujours besoin d'eau. Si vous buvez de l'alcool, alternez les boissons alcoolisées avec un verre d'eau pour rester hydraté. Trouvez d'autres conseils de ce genre pour vous aider **à maintenir le cap sur vos objectifs de santé en vacances.**



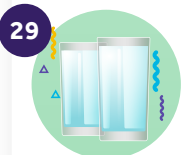
27

Vous vous sentez dépendant de votre téléphone ? Placez un verre d'eau à l'endroit où se trouve normalement votre téléphone. Cela vous aidera à chercher plus souvent de l'eau et moins souvent votre téléphone. C'est gagnant-gagnant !



28

Donnez un coup de fouet au défi. L'eau minérale ou l'eau gazeuse peuvent donner plus de saveur et de texture à ce qui, normalement, serait plutôt banal.



29

Vous avez presque terminé ! Terminez en beauté en buvant un grand verre d'eau aujourd'hui et demain. Réfléchissez à la façon dont vous vous récompenserez d'avoir relevé ce défi. Un nouveau livre ? Un massage ? Un jeu ? Un nouvel outil ? Offrez-vous quelque chose d'amusant et sans calories



30

Félicitations, vous avez relevé le défi ! Conservez une liste des tactiques qui vous ont permis de boire plus d'eau. Vous pourrez continuer à les utiliser à l'avenir pour rester hydraté tout au long de l'année.