



Comment boire plus d'eau



Vous essayez donc de boire plus d'eau fraîche. Excellent ! Mais comment faire de l'eau votre premier choix lorsque les boissons sucrées sont omniprésentes ?

Faites en sorte que votre environnement travaille pour vous

Vous avez peut-être déjà entendu parler de « l'architecture du choix ». L'idée est simple : faire des bons choix des choix faciles. Gardez les tentations hors de vue, hors de l'esprit et gardez les options saines à portée de main.

Besoin d'idées pour réussir à choisir facilement vos boissons ? Voici quelques astuces pour vous aider à démarrer :



Faciliter l'accès à l'eau

- Gardez un pichet d'eau sur votre comptoir de cuisine.
- Ayez une bouteille d'eau prête à emporter dans votre voiture.
- Gardez une autre bouteille d'eau dans votre bureau ou dans votre salle de pause.
- Configurez une alerte sur votre téléphone ou votre ordinateur de travail pour vous rappeler de vous arrêter à la fontaine à eau.



Rendre les boissons sucrées plus difficiles à obtenir

- Si vous avez de la limonade, des boissons gazeuses ou des jus de fruits, conservez-les au fond de votre réfrigérateur.
- Rangez les jus ou les mélanges de boissons non périssables dans des placards hors de vue.
- Modifiez un peu votre trajet pour éviter votre café habituel (et ce latte au sirop).
- Lorsque vous faites vos courses, essayez d'éviter les boissons riches en sucre. Remplissez votre chariot d'options sans sucre comme des seltzers aromatisés et de l'eau pure en bouteille.