



Défi des habitudes d'hydratation



Fixez-vous des objectifs quotidiens de consommation d'eau pour lutter contre la déshydratation et améliorer votre état de santé général.

DESCRIPTION DU DÉFI :

Participer à un défi d'habitudes d'hydratation est un moyen fantastique de s'assurer que vous consommez la quantité d'eau dont votre corps a besoin pour se développer correctement. Il ne s'agit pas seulement d'étancher la soif ; il s'agit de créer une habitude qui peut améliorer considérablement votre santé et votre bien-être en général. En vous fixant des objectifs quotidiens de consommation d'eau, vous prenez des mesures proactives pour lutter contre la déshydratation, qui peut avoir un effet négatif sur de nombreux aspects de votre vie, des **fonctions cognitives** aux niveaux d'énergie, en passant par les performances physiques et **l'amélioration de la récupération**.

Intégrer ce défi dans votre vie quotidienne peut être à la fois amusant et gratifiant. Vous pouvez utiliser une application dédiée pour suivre vos progrès. Le défi des habitudes d'hydratation est un engagement envers vous-même et fait de votre santé une priorité. À chaque gorgée, vous ne faites pas que vous hydrater, vous investissez dans un avenir plus sain. Commencez dès aujourd'hui!

QUEL EST L'IMPACT DE LA CONSOMMATION D'EAU SUR LA SANTÉ ?

- **Améliore les performances physiques :** La déshydratation peut entraîner de la fatigue, une baisse de motivation et une altération du contrôle de la température corporelle.
- **Stimule les fonctions cérébrales :** Boire suffisamment d'eau peut aider à maintenir les performances cognitives et à réduire la fréquence des maux de tête.
- **Favorise la santé digestive :** Un apport adéquat en eau est essentiel pour une bonne digestion et la prévention de la constipation.
- **Favorise la santé de la peau :** Boire suffisamment d'eau peut améliorer l'élasticité de la peau, réduire la sécheresse et aider à prévenir d'autres problèmes cutanés.
- **Aide à la gestion du poids :** Boire de l'eau peut aider à gérer le poids en augmentant la sensation de satiété et en stimulant le métabolisme.

HABITUDES D'HYDRATATION

INSTRUCTIONS POUR L'ACTIVITÉ :

Cochez tous les jours où vous avez bu 2 litres d'eau. Cliquez sur les cases à gauche de chaque jour, ou imprimez ce document et remplissez-le à la main. Commençons !



1

Pourquoi avez-vous commencé ce défi ? Gardez cette question à l'esprit pour vous motiver tout au long des sept prochains jours.



2

CONSEIL: Emportez une bouteille d'eau réutilisable avec des marques de mesure pour garder une trace visuelle et vous aider à rester sur la bonne voie.



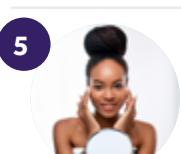
3

CONSEIL: Si vous souhaitez pimenter votre hydratation, essayez d'ajouter des arômes naturels comme le citron, le concombre ou d'autres fruits à votre eau.



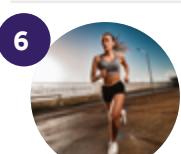
4

Vous remarquez que vous oubliez de boire suffisamment le matin ? Essayez de préparer votre bouteille d'eau préférée la veille.



5

Vous y êtes presque ! Avez-vous remarqué des améliorations au niveau de votre peau, de votre digestion ou de votre humeur ?



6

Vous faites de l'exercice ? Les jours où vous faites de l'exercice, vous pouvez essayer d'ajouter des électrolytes à votre eau pour vous aider à reconstituer les fluides et les minéraux perdus.



7

Vous avez réussi ! Vous êtes sur la bonne voie pour prendre une nouvelle habitude saine. Continuez à progresser et cherchez de nouvelles façons de vous mettre au défi.

DÉFI TERMINÉ !

Vous souhaitez poursuivre votre défi ? Essayez de le poursuivre pendant une semaine ou même un mois. N'oubliez pas qu'il s'agit d'investir dans votre santé et dans vous-même. Si vous manquez une journée, ne vous inquiétez pas. Concentrez-vous sur votre retour sur la bonne voie.



Félicitations d'avoir terminé le défi **habitudes d'hydratation**

Le voyage vers le bien-être est en cours, et chaque étape, aussi petite soit-elle, est une victoire qu'il convient de célébrer. Continuez à aller de l'avant, en considérant chaque jour comme une occasion de vivre votre meilleure vie.

