



HYDRATATION

1/2

- Boire 1,5 litre d'eau par jour
- Quantifier à l'aide d'une gourde ou avec des applications type Water Reminder
- Pour les végétaliens: eau riche en calcium (type Courmayeur, Hepar, Contrex)
- Pour équilibrer un repas riche: eau basique (type Saint-yorre, Vichy-célestins, Quezac, Badoit)
- Pour les patients ayant eu des calculs rénaux: eau très peu minéralisée (type Volvic)
- Boire 2 tasses de thé vert par jour (régule le cholestérol, contrôle la glycémie, le poids, prévention des cancers)
- Privilégier les thés bio, éviter les sachets en papier
- Boire du thé de préférence 30 minutes à 1 heure avant le repas (permet de réduire la sensation de faim), attendre au moins 1 heure après avoir mangé (permet une absorption maximale des nutriments), consommer au moins 3 heures avant d'aller se coucher
- Café (effet anti-oxydant de la caféine): maximum 4 tasses par jour, privilégier du robusta plutôt que de l'arabica
- Ne pas sucrer son café (calories vides)
- Bienfaits du café vert: stimulant physique et intellectuel, permet de lutter contre les états de fatigue
- Attention plus le café est allongé, plus il est fort en caféine