



# HYDRATATION

## 2/2

- Alternative au café: le rooibos
- Tisanes bio de préférence: camomille ++ (favorise une qualité de sommeil, soulage les troubles digestifs et les douleurs, soulage l'anxiété et la dépression), tilleul, verveine, fleur d'oranger, romarin
- Boire de préférence les tisanes entre les repas, idéalement une demi-heure avant ou après, avant de dormir également
- Pas de sodas, pas de jus de fruit industriels
- Idéalement fruits fraîchement pressés avec le plus de pulpe possible et les boire sans délai
- Privilégier le lait entier plutôt que demi-écrémé ou écrémé, diversifier avec des laits végétaux
- Alcool: privilégier le vin rouge, ne pas en boire tous les jours et rester raisonnable les jours festifs ( pas plus de 3 verres)
- Ne jamais oublier de boire encore plus d'eau lorsqu'on consomme de l'alcool
- Alternative pour réduire le vin aux apéritifs tout en gardant l'effet anti-oxydant: jus de fruits rouges (framboises, myrtilles, fraises...)