



Boissons

Font partie de ce groupe: eau plate ou gazeuse, café, tisane à base de plantes, de fleurs ou d'écorces de fruits, thé noir ou vert

Boire, c'est vital: nous avons besoin d'eau pour tous les processus physiologiques. Plus de la moitié de notre corps est composé d'eau. C'est pourquoi il est si important de boire 1 à 2 litres par jour. Il est conseillé de boire davantage si on fait beaucoup de sport, s'il fait chaud, si l'air est froid et sec, si on mange salé, si on consomme beaucoup d'aliments riches en protéines et si on est malade (fièvre, vomissements, diarrhée).

Check-list

Combien buvez-vous par jour? Biffez les verres ou les tasses au fur et à mesure que vous buvez.



1 verre = 2 dl



1 tasse = 1 dl



Comment boire davantage?

- Commencez la journée en buvant un verre d'eau pour stimuler le métabolisme et la digestion.
- Placez une carafe d'eau ou une gourde à un endroit bien visible, elle vous aidera à vous rappeler de boire. Engagez-vous à la vider jusqu'au soir.
- Instaurez un rituel du soir: buvez un thé ou une tisane après le souper.
- Buvez un verre d'eau à chaque repas.



Il faut boire 1-2 litres par jour. Principalement de l'eau plate ou gazeuse et des tisanes à base de plantes, de fleurs ou d'écorces de fruits. Le café, le thé noir et le thé vert peuvent aussi contribuer à l'apport en liquides.

Boissons: quelles sont leurs fonctions dans l'organisme?

Elles favorisent la digestion. Boire un verre d'eau ou une tasse de thé à chaque repas aide à digérer. Les boissons aident à faire glisser la nourriture mâchée, à dissoudre les nutriments et à les transporter. Elles permettent aussi au bol alimentaire de bien gonfler dans l'intestin.

Elles aident à éliminer les déchets. La majeure partie de l'eau présente dans notre corps circule constamment sous forme de sang à travers les reins. Ces derniers filtrent sans cesse le sang, et tous les déchets sont éliminés principalement par l'urine, mais aussi par la peau grâce à la transpiration, par les poumons grâce à la respiration, et par l'intestin avec les selles.

La particularité du café, du thé noir et du thé vert. Le café, le thé noir et le thé vert peuvent également contribuer à l'apport en liquides. Mais il faut consommer ces boissons avec modération, car elles contiennent de la caféine et peuvent avoir un effet excitant. Ne pas dépasser trois tasses par jour: cela permet d'améliorer la concentration et les performances tout en réduisant la sensation de fatigue.

Mes remarques:

