

L'EAU, MON PREMIER CHOIX



10 TRUCS
POUR DÉVELOPPER
L'HABITUDE DE
BOIRE DE L'EAU

De l'eau, c'est gagnant

- 1 Osez demander**
Demandez de l'eau lorsque vous êtes à l'extérieur (p. ex. : lorsque vous mangez au resto ou chez des amis).
- 2 Accompagnez**
À chaque repas et aux collations, buvez de l'eau.
- 3 Offrez**
Offrez de l'eau aux gens qui vous entourent.
- 4 Prévoyez un pichet**
Gardez un pichet d'eau au frigo et mettez-le sur la table à l'heure des repas.
- 5 Trouvez votre température**
Fraîche, glacée, tiède... (Psst! on dit que l'eau a meilleur goût autour de 15 °C)

- 6 Choisissez votre contenant**
Choisissez une gourde pratique réutilisable ou un joli verre (pour boire de l'eau avec style!) et ayez toujours votre contenant à portée de main.
- 7 Buvez au boulot**
Que ce soit lors des rencontres ou à votre poste de travail, pensez à boire de l'eau (gourde, verre, etc.). Tchîn-tchîn santé!
- 8 Créez une association**
Associez le fait de boire de l'eau à vos repas, à certains moments de la journée ou à certaines activités.
- 9 Prenez des pEAUses**
Profitez de vos pauses pour vous hydrater en buvant de l'eau.
- 10 Repérez**
Repérez les fontaines d'eau dans les endroits publics... et utilisez-les pour remplir votre gourde!