Health Class
WEET HOE JE GEZOND LEEFT

2 HYDRATATION

Bonjour, F!t Planner ! Avez-vous déjà assez bu aujourd'hui? Hmm... Prenez quand même un verre d'eau supplémentaire, car dans cette Health Class, nous discutons de tous les intérêts de l'hydratation!

Souffrez-vous parfois de:

➜ Vertiges? ➜ Nausées? ➜ Maux de tête? ➜ De l'urticaire? ➜ Des palpitations? ➜ Diarrhée? ➜ Constipation?

Pensez-vous que vous buvez toujours assez d'eau, mais que vous souffrez toujours de (l'une des) affections ci-dessus?

Il est alors possible qu'il y ait encore trop peu de minéraux présents dans les muscles, de sorte que l'eau n'est pas suffisamment retenue dans les muscles.

Astuce! Si vous avez des questions à ce sujet, notez-les dans votre cahier et posez-les lors du prochain coach call!



EFFETS DETOXES?

Nous sommes maintenant au deuxième jour du F!tplan. Il se peut donc que vous ayez souffert entre-temps de certains symptômes de désintoxication, comme des maux de tête, le fait de devoir aller aux toilettes un peu plus souvent, etc. Cela se produit chez environ 5 % des F!tPlanners et peut mal, les symptômes ne durent pas plus de 5 jours. Pourquoi ? Il arrive parfois que votre corps commence à retenir toutes les vitamines et les minéraux de votre nouveau régime alimentaire afin de compenser les carences du passé. Une fois ces lacunes comblées, tout reviendra à la normale.

Les processus cellulaires qui assurent la reconstitution des déficits sont en outre renforcés par la consommation d'une quantité suffisante d'eau, en d'autres termes : plus vous buvez d'eau, moins vous souffrirez de ces symptômes de désintoxication.

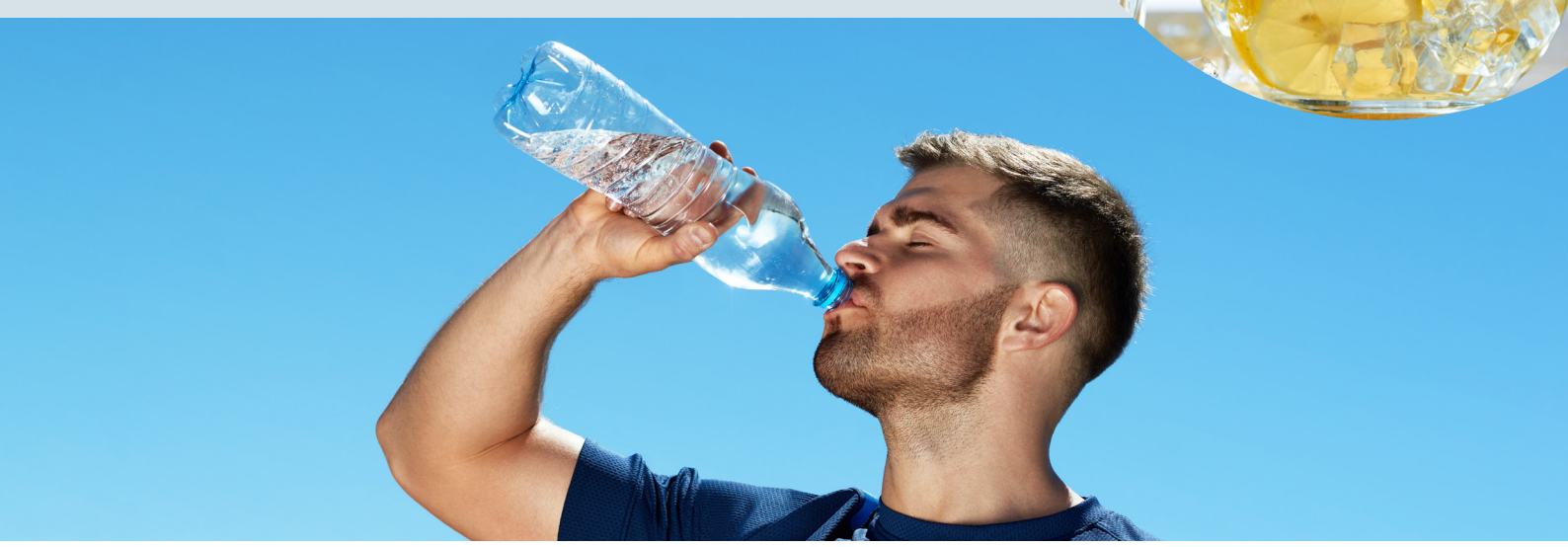
BUVEZ-VOUS AU BON MOMENT?

Savez-vous quel est le meilleur moment pour boire de l'eau ? Tout au long de la journée, bien sûr, mais il y a quelques moments où il est particulièrement important de boire un verre d'eau:



➜ 1 ou 2 verres d'eau sur un estomac vide - quand vous vous levez, pour reconstituer l'humidité perdue pendant la nuit. Comme vous perdez 1 à 1,5 litre de liquide pendant la nuit, ce n'est pas un luxe superflu.
➜ 1 verre d'eau 30 minutes avant et après chaque repas pour stimuler la digestion.
➜ 1 verre d'eau avant la douche pour optimiser la pression sanguine.
➜ 1 verre d'eau avant l'entraînement pour maintenir un niveau idéal de liquide et d'énergie.

Pensez-vous que vous buvez suffisamment d'eau, mais que vous souffrez quand même d'une des affections ci-dessus ? Il est alors possible que vous n'absorbiez toujours pas assez de vitamines et de minéraux, de sorte que votre eau n'est pas - ou pas suffisamment - absorbée. Notez ceci dans votre cahier pour le demander lors du prochain coach call !



Que devez-vous retenir de la HealthClass 2?

1. Prévoyez de boire suffisamment d'eau tout au long de la journée!
2. Buvez de l'eau tout au long de la journée à des heures fixes.
3. L'eau , la soupe et le thé sont les moyens idéaux pour augmenter l'absorption d'humidité.

V!da Sana team