



Saviez-vous que l'hydratation s'installe en fait juste avant que l'on commence à ressentir la soif ? Boire de l'eau tout au long de la journée est la meilleure façon de ne pas se déshydrater. Ayez toujours un bouteille ou un verre d'eau à portée de main !

Si vous n'êtes pas une personne matinale, **boire deux verres d'eau juste après votre réveil** stimulera votre pression artérielle à un niveau normal, et c'est plus sain que de boire votre premier café l'estomac vide.

La plupart des gens croient que les jus de fruits, les sodas ou le thé hydratent autant que l'eau. Ce n'est pas vrai. En fait c'est même tout le contraire ! Pour faire face à l'excès de sucre et de sel, il faut que vous buviez de grandes quantités d'eau pour nettoyer votre système. Et si vous aimez votre café, assurez-vous de boire un verre d'eau supplémentaire à chaque tasse que vous buvez.

Boire de l'eau régulièrement accélère votre métabolisme et vous fait sentir plus « plein ». Vous mangerez moins quand vous commencerez à boire plus ! C'est la manière la plus sûre et la plus saine de perdre du poids. Buvez !

Sources:

SDFJ.org

[Memolition](#)

[Esprit science métaphysiques](#)

Pourquoi la déshydratation vous fait grossir et vous rend malade

Fatigue



La déshydratation provoque un ralentissement de l'activité enzymatique dans le corps, provoquant la fatigue.

Hypertension artérielle

Le sang est normalement constitué d'environ 92% d'eau lorsque le corps est entièrement hydraté. Lorsqu'il est déshydraté, le sang devient plus épais ce qui provoque une résistance à l'écoulement du sang et entraîne une hypertension artérielle.

Asthme et allergies

Lorsque votre corps est déshydraté, il restreint les voies respiratoires pour économiser l'eau. En fait, le taux d'histamine produit par le corps perd de plus en plus d'eau.

Problèmes de peau

La déshydratation altère l'élimination des toxines par la peau et la rend plus vulnérable à tous les troubles cutanés, y compris le psoriasis et la dermatite, ainsi qu'aux rides et à la décoloration.

Taux de cholestérol élevé

Lorsque le corps est déshydraté, il va produire plus de cholestérol pour empêcher la perte d'eau à partir des cellules.

Troubles digestifs

Un manque d'eau et de minéraux alcalins, comme le calcium et le magnésium, peuvent entraîner un certain nombre de troubles digestifs, notamment des ulcères, des gastrites et des reflux acides.

Problèmes vésicaux ou rénaux

Avec un corps déshydraté, l'accumulation de déchets acides et de toxines crée un environnement où les bactéries se développent, ce qui rend la vessie et les reins plus sensibles aux infections, aux inflammations et à la douleur.

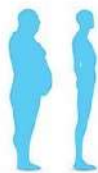
www.espritsciencemetaphysiques.com

Constipation

Quand on est à court d'eau, le côlon est l'une des principales régions du corps à puiser l'eau afin de fournir des fluides pour les autres fonctions essentielles de l'organisme. Sans une quantité d'eau suffisante, les déchets se déplacent à travers le gros intestin beaucoup plus lentement ou parfois pas du tout, ce qui entraîne une constipation.

Douleurs ou raideurs articulaires

Toutes les articulations sont recouvertes de cartilage qui est composé principalement d'eau. Lorsque le corps est déshydraté, le cartilage est affaibli et la réparation des articulations est lente, entraînant des douleurs et des gênes.



Prise de poids

Lorsque les cellules sont déshydratées, elles sont privées de toute énergie ce qui les rend inactives. Par conséquent les gens ont tendance à manger plus quand, en réalité, le corps a soif.

Vieillesse prématuré

Lorsqu'on est déshydraté de façon chronique, les organes du corps, y compris son plus grand organe, la peau, commence à se flétrir prématurément.



Le corps humain est constitué en moyenne de **75%** d'eau

En moyenne vous devriez boire 10 verres d'eau chaque jour.

Les facteurs qui nécessitent une plus grande consommation d'eau sont: l'exercice, l'environnement, les maladies, la grossesse, l'allaitement.

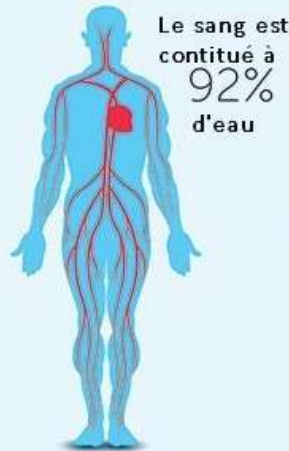


En moyenne un adulte perd environ 10 verres d'eau chaque jour, simplement en respirant, en transpirant, en urinant et en éliminant les déchets.



Conseil du matin: buvez un bon verre d'eau dès que vous vous réveillez.

Composition du corps humain



Il y a 75% d'eau dans

75%
le cerveau

Saviez-vous que ...



Quand vous avez soif, en réalité vous êtes déjà déshydraté

Boire de l'eau froide peut accélérer votre métabolisme et brûler des calories. Les effets du métabolisme accéléré commencent environ 10 minutes après la consommation de l'eau et le pic arrive 30 à 40 minutes après avoir bu.



Boire deux verres d'eau avant le petit déjeuner, le déjeuner et le dîner tout en réduisant vos portions vous aidera à perdre du poids et à le maintenir pendant au moins un an, selon une étude.



Les chercheurs estiment qu'au cours d'une année, une personne qui a augmenté sa consommation d'eau d'1,5 litres par jour aura brûlé un supplément de 17 400 calories, pour une perte de poids d'environ 2,5 kilos.

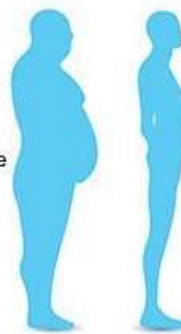
Vous devriez boire uniquement de l'eau!

Les boissons à base de sucre comme les sodas et les jus de fruits sont la première source de calories excessives dans le régime alimentaire d'une personne.

Juste une canette de SODA:



Verre d'eau:



www.espritsciencemetaphysiques.com

SOURCES

<http://www.webmd.com/diet/news/20040105/drinking-water-may-speed-weight-loss>
<http://news.discovery.com/human/health/glass-water-weight-loss.htm>
http://www.huffingtonpost.com/2011/06/29/diet-soda-weight-gain_n_886409.html
http://en.wikipedia.org/wiki/Weight_loss_effects_of_water
<http://www.wholebodycleansing.net/weight-gain-kidney--liver-congestion.html>
<http://www.waterbenefitshealth.com/symptoms-of-chronic-dehydration.html>