

Objectif Hydratation : Votre Guide et Suivi Minceur

Pourquoi l'eau est votre alliée minceur

- Coupe-faim naturel : boire un verre d'eau avant le repas réduit l'appétit.
- Stimulation métabolique : une hydratation optimale aide le corps à brûler les graisses plus efficacement.
- Élimination des toxines : favorise le drainage et réduit la rétention d'eau.
- Zéro calorie : remplace avantageusement les sodas et jus sucrés.

Checklist quotidienne : Votre routine hydratation

- Au réveil : 1 grand verre d'eau pour relancer l'organisme.
- Avant le petit-déjeuner : 1 verre pour préparer la digestion.
- Milieu de matinée : 1 verre pour éviter le grignotage.
- 30 minutes avant le déjeuner : 1 grand verre pour favoriser la satiété.
- Milieu d'après-midi : 1 verre pour maintenir l'énergie.
- 30 minutes avant le dîner : 1 grand verre pour limiter les portions du soir.
- En soirée : 1 verre léger pour rester hydraté sans perturber le sommeil.

Astuces pour réussir votre objectif

- Utilisez une gourde graduée de 1L ou 1.5L pour visualiser votre progression.
- Infusez votre eau avec du citron, du concombre ou de la menthe pour plus de plaisir.
- Installez une application de rappel sur votre smartphone.
- Buvez un verre d'eau dès que vous ressentez une envie de grignoter.

Tableau de suivi hebdomadaire (Cochez chaque jour)

- Lundi : ☐ Objectif atteint (2L)
- Mardi : ☐ Objectif atteint (2L)
- Mercredi : ☐ Objectif atteint (2L)
- Jeudi : ☐ Objectif atteint (2L)
- Vendredi : ☐ Objectif atteint (2L)
- Samedi : ☐ Objectif atteint (2L)
- Dimanche : ☐ Objectif atteint (2L)