

## CONSOMMEZ-VOUS ASSEZ D'EAU ?

Saviez-vous que nous devons boire 1 litre d'eau par 50 livres de notre poids X ,66 par jour ! (ex. une personne de 150 lbs = 3 litres X 0,66 = 2 litres d'eau à consommer par jour)

Les boissons gazeuses, le thé, le café, l'alcool ne sont pas comptabilisés puisqu'ils sont déshydratants pour l'organisme.

L'eau est essentielle pour le maintien de la santé et consommée en quantité suffisante favorise la guérison.

Ajouter le jus d'1/4 de citron par litre d'eau pour augmenter les bénéfices sur votre santé.

### **Voici quelques symptômes de déshydratation :**

- . les douleurs gastriques, les brûlures d'estomac
- . les colites et la constipation
- . les rhumatismes articulaires
- . les douleurs lombaires
- . les douleurs du cou
- . les maux de tête
- . le stress et la dépression
- . l'hypertension
- . l'asthme et les allergies
- . les crampes
- . fatigue chronique
- . fibromyalgie
- . calculs rénaux
- . infections urinaires
- . vertiges, étourdissements,
- . basse pression lors de changement de position

**Après tout, le corps est constitué d'eau à 75% !**