

15 raisons pour boire de l'eau....

Pourquoi est-il si important de boire beaucoup d'eau?

1. L'eau: une boisson miraculeuse

Le saviez-vous? Bien qu'elle n'ait aucun goût et aucune couleur, l'eau est capable de diluer plus de substances qu'un autre liquide!

2. L'eau régule la température de notre corps

Tout le monde sait que quand on a très chaud, boire de l'eau est très important. Mais saviez-vous qu'il est également important de boire de l'eau quand on a froid? Le risque de déshydratation est en effet plus important quand on a froid car le corps lutte pour le maintenir chaud. Il est donc impératif de boire beaucoup d'eau.

3. L'eau permet une meilleure oxygénation du corps

L'eau permet de garder notre corps humide, ce qui est essentiel pour la majorité de nos organes, notamment nos poumons qui doivent comprendre un fort taux d'humidité pour bien fonctionner. Des études ont montré un lien entre la consommation d'eau et ses effets sur la réduction de l'asthme.

4. L'eau comme composant principal de notre organisme

Environ 70% du corps humain est fait d'eau. Boire de l'eau est donc indispensable pour notre fonctionnement.

5. L'eau pour se détoxifier

Notre organisme est souvent exposé à des toxines provenant de notre environnement externe. Boire de l'eau est une méthode simple, et naturelle, pour s'en débarrasser – d'où l'importance d'en boire beaucoup.

6. L'eau permet de réguler le taux de sucre dans le sang

Le niveau de sucre dans le sang joue un rôle important dans notre diète et dans notre bien-être général. Il est donc primordial de contrôler son niveau de sucre en buvant beaucoup d'eau et en mangeant des aliments hydratants comme des fruits frais.

7. L'eau aide à perdre du poids plus rapidement

Une étude américaine réalisée par l'American Chemical Society a montré que les adultes qui boivent de l'eau avant chaque repas consommaient moins de calories pendant le repas et donc, perdaient plus facilement du poids.

8. L'eau comme moyen de lutte contre la constipation

Au delà de tous les effets négatifs liés à la mauvaise hydratation, un des effets les plus détestables en est... la constipation. En effet, l'eau permet la bonne digestion des aliments que nous mangeons, c'est pourquoi il est essentiel d'en fournir assez à notre organisme.

9. L'eau : boosteur d'humeur!

Des études ont montré que boire de l'eau avait des effets indirects sur notre humeur! Les chercheurs ont, en effet, observé que la déshydratation était souvent associée aux sentiments de colère et de dépression!

10. L'eau: pour le fonctionnement de notre cerveau

La déshydratation entraverait le bon fonctionnement de notre cerveau, ce qui aurait pour conséquence des problèmes de concentration ou encore des pertes de mémoire.

11. L'eau comme remède contre les migraines

Si vous souffrez souvent de migraines, cela pourrait être dû à une consommation trop faible d'eau! En effet, selon des études, les personnes qui ne consommeraient pas suffisamment d'eau souffriraient plus souvent de douleurs ou encore de crampes.

12. L'eau: remède contre l'acné

Consommer beaucoup d'eau réduirait l'apparition ou le développement de boutons d'acné. En effet, l'eau empêche la prolifération des bactéries responsable de ce phénomène disgracieux!

13. L'eau : pour la santé de nos muscles

En gardant notre organisme suffisamment hydraté, nous garantissons par la même occasion une bonne lubrification de nos muscles – ce qui est essentiel pour leur fonctionnement! De cette manière, on réduit le risque d'entorses ou de diverses blessures.

14: L'eau: comme source d'énergie

Notre organisme a tendance à montrer des signes de fatigue lorsque nous nous hydratons mal. Ceci peut être expliqué par le fait que nos organes vitaux travaillent alors plus pour pomper de l'oxygène dans le sang. Pour garder la forme, optez donc plutôt pour un grand verre d'eau à la place d'un café.

15. L'eau comme... sex booster!

Des soucis au lit? Une mauvaise hydratation pourrait en être la cause! Et oui, car certains problèmes communs comme une mauvaise lubrification pourrait simplement être résolue par une consommation plus importante d'eau !

Mais comment bien s'hydrater?

S'hydrater avec de l'eau, mais pas seulement!

Boire 1,5 litres d'eau par jour peut sembler difficilement atteignable pour certaines personnes, mais heureusement pour nous, l'eau ne constitue pas l'unique moyen de s'hydrater!

En effet, **certains aliments qui sont composés majoritairement d'eau (comme le concombre, la pastèque, le pamplemousse, etc) sont tout aussi un bon moyen d'apporter à notre organisme les quantités d'eau dont il a besoin!** Vous trouverez ci-dessous la liste des 10 fruits et légumes aux propriétés les plus hydratantes

Liste des 10 aliments les plus hydratants

Les 10 aliments qui hydratent le plus

