

## Pourquoi boire un verre d'eau au réveil est bon pour la santé ?

La nuit représente pour notre organisme une sorte de traversée du désert. Au réveil, nous sommes totalement déshydratés et la position allongée prolongée a entraîné l'accumulation de toxines dans notre corps. Les toxines sont des substances présentes en excès dans le corps qui proviennent de l'alimentation ou de la pollution. Elles circulent dans le sang puis sont filtrées et stockées dans les organes comme les reins, le foie ou les poumons. Elles empêchent alors le bon fonctionnement de l'organisme et doivent être éliminées afin de le préserver.

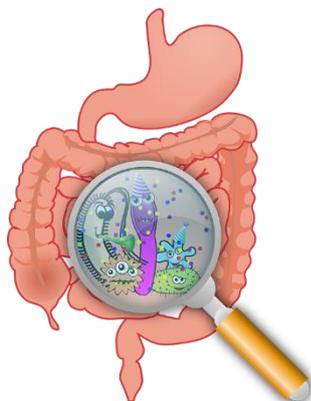
La première chose à faire en se levant serait donc de boire un grand verre d'eau, tiède de préférence, pour réveiller notre organisme et plus encore...

**Réhydrater les organes :** Après quelques heures de sommeil nos organes sont déjà déshydratés et leurs fonctions en sont amoindries. Boire un verre d'eau au réveil permet donc de rééquilibrer la balance hydrique et de booster les organes, et plus particulièrement le cerveau pour être plus performant au cours de la journée.



**Éliminer les toxines :** La position allongée adoptée au cours du sommeil favorise l'accumulation de toxines dans l'organisme et plus précisément au niveau du système digestif. D'une part, cette accumulation de toxines affaiblit les fonctions du foie et des reins et d'autre part elle accélère la formation de gras et freine son élimination. Boire un verre d'eau tiède - idéalement à température du corps humain – aide à chasser les acides et toxines accumulés dans l'estomac et les intestins durant la nuit. Cette eau aide par ailleurs à réveiller le système digestif...

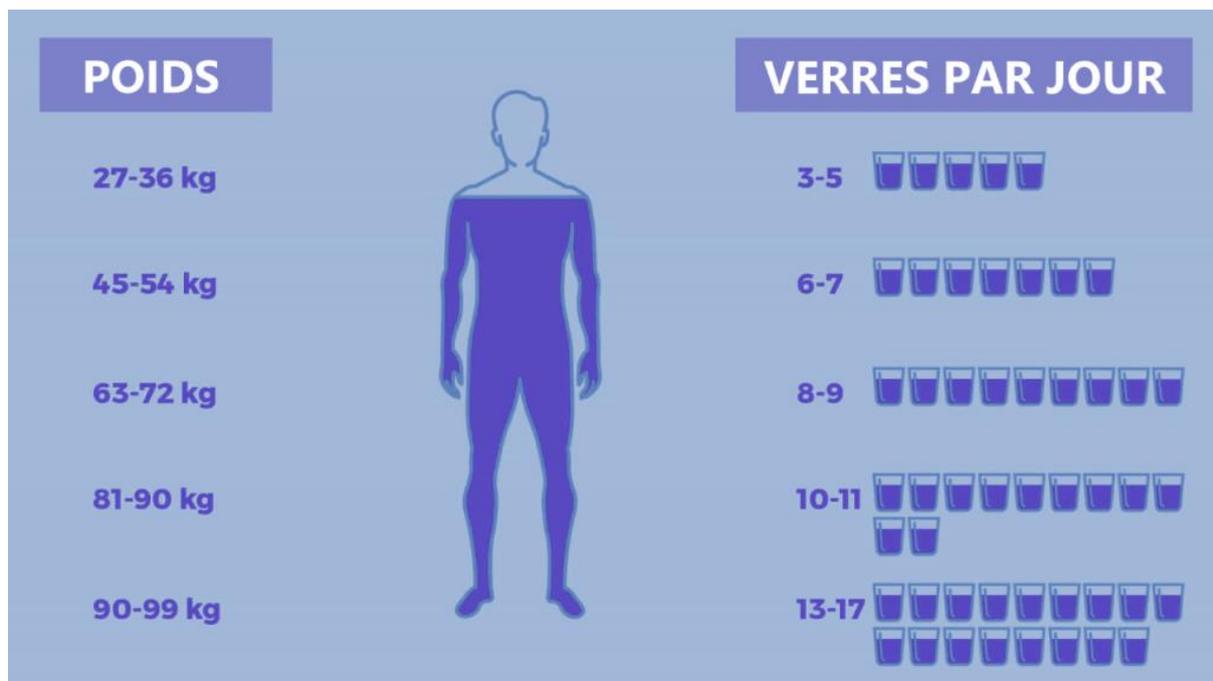
**Améliorer les fonctions du système digestif :** L'eau tiède nettoie le tube digestif améliorant ainsi ses deux fonctions principales : une meilleure absorption des nutriments et un transit facilité durant les repas sont observés chez les personnes adeptes du verre d'eau à jeun.



En plus, boire un verre d'eau au réveil agit comme un coupe-faim et active le métabolisme. Ceci permet de brûler plus de calories, un avantage non négligeable après les fêtes...

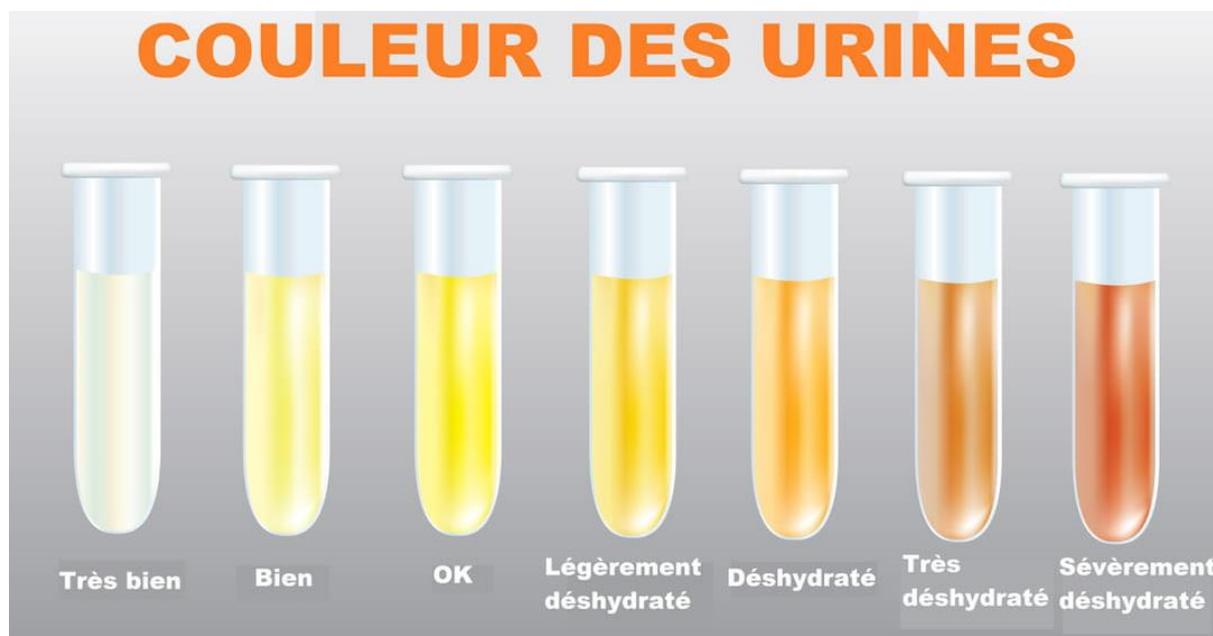
Alors n'hésitez pas à adopter ce geste simple chaque matin. Et de façon plus générale, pensez à bien vous hydrater tout au long de la journée pour rester en pleine santé tout l'hiver.

« Prenez soin de votre corps pour mieux profiter de la vie »



La règle d'or est de ne pas attendre d'avoir soif pour boire. Pour être correctement hydraté, il faut :

- boire en petites quantités tout au long de la journée. Petite astuce pour ne pas oublier : boire un grand verre d'eau avant de passer à table !
- augmenter sa consommation en cas de chaleur, de fièvre ou de pratique d'un exercice physique.



Lorsque l'urine est très claire, c'est qu'elle est très diluée. Au contraire, si elle est jaune foncé, c'est le signe que vous n'êtes pas assez hydraté(e).