

ADOPTÉZ L'HYDRATATION FRACTIONNÉE !



Pour mieux boire, il existe une méthode : l'hydratation fractionnée !

Cette méthode simple consiste à choisir l'eau qui vous apporte les minéraux dont vous avez le plus besoin et à boire toutes les heures la même quantité d'eau afin d'atteindre les 1,5 litres recommandés pour une bonne hydratation. Le but est d'optimiser la prise hydrique : ainsi régulièrement alimenté en eau et en minéraux, votre corps fonctionne de manière optimale tout au long de la journée !

Votre pense-bête : la réglette adhésive

Cet outil simple et pratique se colle sur votre bouteille d'eau minérale et vous indique chaque heure la quantité d'eau à boire.



À chaque eau sa réglette adaptée :
St-Yorre, VICHY Célestins,
Rozana, Courmayeur.

À commander gratuitement
sur www.cestlheuredeboire.com

Découvrez votre profil minéralité
ou encore téléchargez votre widget
pour penser à boire chaque heure sur
www.cestlheuredeboire.com

Bien boire pour bien vivre

Le saviez-vous ?

VRAI-FAUX, le quiz de l'eau !

Boire une eau riche en minéraux tous les jours est déconseillé.

FAUX

Au contraire, les minéraux sont garants du bon fonctionnement de notre organisme. Boire chaque jour une eau très minéralisée, c'est une façon naturelle d'apporter à notre corps les minéraux qu'il perd tout au long de la journée et dont il a besoin.

Il faut attendre d'avoir soif pour boire.

FAUX

Si vous avez soif, il est déjà un peu tard : votre corps est en état de déshydratation plus ou moins avancée. Boire régulièrement chaque heure une eau très minéralisée permet d'éviter toute « panne » de notre organisme qui serait due à une déshydratation même légère ou à un manque de minéraux.

Les eaux minérales riches en bicarbonate de sodium (St-Yorre et Vichy Célestins) sont elles déconseillées aux hypertendus ou à ceux qui ont peur de le devenir ?

FAUX

Un régime riche en bicarbonates de sodium ne peut ni induire ni aggraver une hypertension artérielle*.

* ref. bibliographique JJ Helwig Inserm - « Médecine et nutrition 2008 »

Pour en savoir plus, rendez-vous sur :

www.cestlheuredeboire.com

www.eau-rozana.com • www.vichy-celestins.com
www.eau-courmayeur.com • www.st-yorre.com

Création MANGOON pour NEPTUNE - Actualisation Avril 2010 par IDS Santé - Ne pas jeter sur la voie publique - Visuels non contractuels

Bien boire pour bien vivre

Les bienfaits des eaux très minéralisées

Magnésium

Calcium

Bicarbonates

Sulfates

NOTRE CORPS A BESOIN D'EAU...

Pour bien fonctionner, notre organisme a besoin d'être bien hydraté : **il faut boire au moins 1,5 litre d'eau par jour** (recommandation du Ministère de la Santé issue du Plan National Nutrition Santé.)

... MAIS AUSSI DE MINÉRAUX !

Or, toutes les eaux minérales n'apportent pas autant de minéraux. Seules les eaux en contenant **plus de 1500 mg par litre** sont riches en minéraux. Certaines, même, en contiennent jusqu'à 4 fois plus que la moyenne !

De ce fait, elles ont une véritable action sur l'organisme : elles représentent **un apport 100% naturel en minéraux !**



Selon la législation en vigueur sur les eaux minérales

POUR VOTRE SANTÉ, BUVEZ DES EAUX RICHES EN MINÉRAUX



Minéraux
4774 mg/litre

BESOIN DE BIEN VOUS RÉHYDRATER ?

Votre besoin :
une eau qui permet de mieux **compenser** à la fois les pertes en eau et en minéraux.

L'eau qu'il vous faut :
St-Yorre est de loin **l'eau N°1* en minéraux** idéale pour vous réhydrater efficacement en particulier lors des fortes chaleurs ou des activités sportives.

Autres sources de minéraux :
légumes, fruits...



Minéraux
3325 mg/litre

BESOIN DE VOUS SENTIR BIEN ?

Votre besoin :
une eau qui apporte chaque jour à l'organisme, malmené par la vie moderne (alimentation acide, déshydratation ...), les **minéraux** dont il a besoin pour bien fonctionner.

L'eau qu'il vous faut :
L'eau minérale **VICHY Célestins** agit sur l'hydratation de la peau (+18% en 2 semaines**) et favorise une bonne digestion. Des vertus prouvées** **pour une peau éclatante de santé.**

Autres sources de minéraux :
légumes, fruits...

BESOIN DE BIEN DIGÉRER ?

Votre besoin :
des **bicarbonates** qui aident à réguler l'excès d'acidité produit par l'estomac lors des repas copieux.

L'eau qu'il vous faut :
St-Yorre et VICHY Célestins sont les eaux **N°1* en bicarbonates** idéales pour vous aider à bien digérer au quotidien.

Autres sources de bicarbonates :
il n'en existe pas dans l'alimentation courante.

Bicarbonates
St-Yorre : 4368 mg/litre
Vichy Célestins : 2989 mg/litre



Calcium
565 mg/litre

BESOIN DE MINCIR ?

Votre besoin :
l'hydratation est essentielle pour aider l'organisme à **bien éliminer en période de régime**. De plus, il faut compenser les apports insuffisants en calcium et en magnésium, fréquents en cas de restrictions alimentaires.

L'eau qu'il vous faut :
L'eau minérale **Courmayeur** est **l'eau N°1* en calcium**. 1 bouteille de 1,5L couvre 100% des besoins quotidiens en calcium et permet aussi de compléter vos apports en magnésium. Sa richesse en sulfates permet en plus **d'accélérer en douceur le transit intestinal****.

Le plus de Courmayeur :

- une réponse spécifique aux personnes sensibles au lactose,
- un apport en calcium sans calorie.

Autres sources de calcium :
le lait et les produits laitiers.

BESOIN DE BIEN-ÊTRE ?

Votre besoin :
du **magnésium** pour répondre à des apports souvent insuffisants : **c'est le cas pour 7 personnes sur 10 en France******, ce qui peut expliquer des épisodes de fatigue ou de baisse de forme. Un apport complémentaire peut en corriger les troubles.

L'eau qu'il vous faut :
L'eau minérale gazeuse **Rozana** apporte naturellement ce complément naturel en magnésium. Elle est **l'eau N° 1* en magnésium**. Elle ressource idéalement le corps en lui apportant, dans une seule bouteille, près **de la moitié des besoins quotidiens en magnésium**.

Le plus de Rozana : zéro calorie !

Autres sources de magnésium :
le chocolat, les céréales complètes, les noix...



Magnésium
160 mg/litre

BESOIN DE RÉCUPÉRER APRÈS UN EFFORT PHYSIQUE

Votre besoin :
compenser les pertes en eau liées à la transpiration durant l'effort, récupérer rapidement sur le plan musculaire.

L'eau qu'il vous faut :
St-Yorre est de loin **l'eau N°1* en bicarbonates**. Son action anti-acide **aide l'organisme à réguler la tendance à l'acidose produite par l'effort**. Il a été prouvé qu'avec St-Yorre, la fatigue musculaire est diminuée et la récupération améliorée***.

Le plus de St-Yorre : la seule à vous apporter naturellement autant de minéraux et bicarbonates.

Autres sources :
les boissons diététiques pour le sport.



Minéraux
4774 mg/litre

* Parmi les eaux de grande consommation vendues en grandes surfaces

** Etude Heizer « Digestive Diseases and Sciences »

*** Etudes disponibles sur www.cestlheuredeboire.com

**** Suvimax 2003