

# L'hydratation



**Quand vous  
avez soif, en  
réalité vous êtes  
déjà déshydraté**

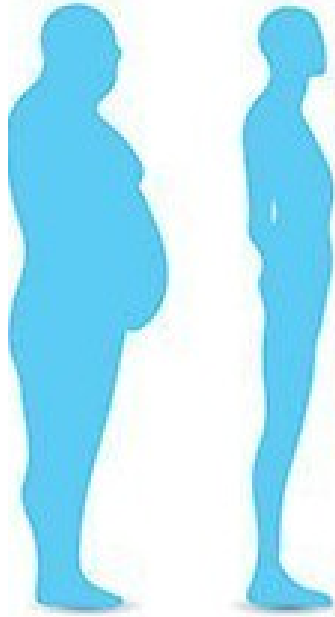


## Quelles boissons pour bien s'hydrater ?

La meilleure	Les alternatives	Les alternatives	Les alternatives	Les pires	Les pires
					
Eau	Jus de fruits	Lait	Thé/café	Alcool	Sodas

## **Vous devriez boire uniquement de l'eau!**

Les boissons à base de sucre comme les sodas et les jus de fruits sont la première source de calories excessives dans le régime alimentaire d'une personne.

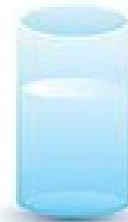


Juste une canette  
de SODA:



= 35  
grammes  
de sucre  
140  
calories

Verre  
d'eau:



= 0  
gramme  
de sucre  
0  
Calorie