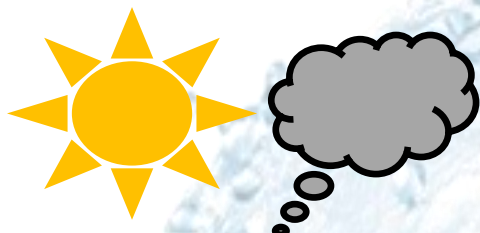


POINT DE FRAICHEUR : L'HYDRATATION



Quel que soit le temps, je m'hydrate

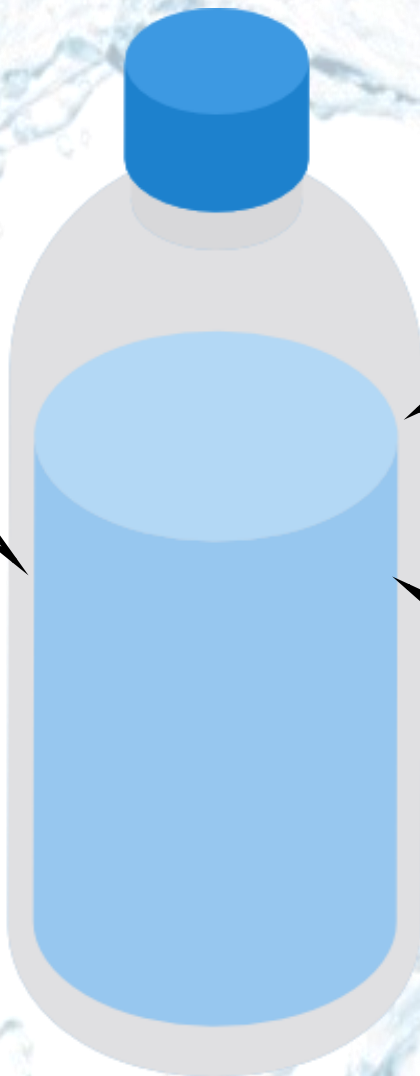


60 % d'eau
= composition
de l'organisme

Mettre des
repères sur
sa gourde

Boire l'équivalent
d'un verre d'eau par
heure

A volonté !



1.5 L'eau par jour
(nécessaire pour couvrir nos besoins)

« JE BOIS AVANT D'AVOIR SOIF »
La sensation de soif est signe d'une déshydratation

