

Boire un verre d'eau au réveil

L'eau est un élément vital pour les humains, les animaux et les plantes. Elle est présente à plus de 65% chez l'humain. En effet, elle représente 85% de notre cerveau, 83% de notre sang, 70% de nos muscles, 22% de nos os et 2% de l'émail de dents.

Il faut, donc, boire entre 1Litre et demi et 2 litres par jour, pour compenser les pertes quotidiennes comme l'urine, les selles, la sueur, l'évaporation pulmonaire. Alors, qu'attendez-vous, désormais, pour commencer aussitôt que vous vous réveillez votre journée par un verre d'eau ?

Engloutissez un verre d'eau fraîche à jeun et bénéficiez de ses nombreuses vertus sur votre organisme !

De l'eau pour booster votre cerveau avant d'aller au bureau ! Notre cerveau est constitué à 80 % d'eau. Il faut donc l'hydrater pour que les neurones soient plus performantes. Boire de l'eau au réveil favorisera la concentration avant d'attaquer une longue journée de travail ou d'étude.

Le plein de sels minéraux pour démarrer la journée du bon pied

L'eau est riche en sodium, potassium, calcium, magnésium... et d'oligo-éléments ; possédant des vertus thérapeutiques. Leurs carences provoquent de graves dérèglements et maladies (infarctus du myocarde, calculs, problème hépatique...). De plus, aucun inconvénient au fait de boire de l'eau le matin, car c'est le seul aliment à zéro calories et zéro contre indications !

Mincir en buvant de l'eau le matin

Boire un verre d'eau à jeû ne va agir comme un coupe faim ; et vous avez seulement besoin d'une quantité moindre de votre boisson de petit-déjeuner après cela. De plus, ce verre d'eau va aider à brûler les calories, et pour cela, il est nécessaire que notre métabolisme fonctionne à une vitesse adéquate. D'ailleurs, lorsqu'on nous ne buvons pas suffisamment d'eau, notre métabolisme ralentit pour conserver de l'énergie et prévenir la déshydratation.

Eliminer les toxines avec quelques gorgées d'eau

Lorsqu'on dort, non seulement on se déshydrate, mais la position allongée favorise l'accumulation des toxines dans l'organisme, surtout au niveau du gros intestin. Boire de l'eau à une température ambiante, au réveil, permet de déshydrater son corps. Ceci vous permet de conserver la beauté et l'éclat naturel et sain de la peau, de conserver la vitalité de l'organisme et de tous les organes...

Un geste sain pour améliorer la fonction du système digestif

L'eau tiède réveille le système digestif et le purifie en nettoyant le tube digestif ; pour une meilleure absorption des nutriments et améliore le transit pendant le petit déjeuner. Ce geste évite aussi la constipation.

Que faire si on n'aime pas le goût neutre de l'eau le matin ? Vous pouvez ajouter à votre eau une cuillerée à café d'eau florale de rose ; ou la consommez avec du thé ou une tisane. Si vous êtes un gourmand, ajouter le jus d'un demi-citron pour vous drainer !

Alors, tous les bienfaits d'un verre d'eau consommé le matin présentés ici vous donnent-ils envie d'adopter ce geste quotidiennement ? Aucune excuse pour ne pas le faire ! Car le geste est simple et sain et devient rapidement une habitude spontanée. Buvez, à votre santé !

<https://www.peopleprimetime.com/5-bonnes-raisons-pour-boire-un-verre-deau-au-reveil/>