



Éducation Physique et à la santé

Pourquoi boire de l'eau ?

- **Boire de l'eau**, c'est entretenir le bon fonctionnement cellulaire. C'est permettre aux cellules d'absorber les nutriments fournis par l'alimentation et d'évacuer les déchets résultant du métabolisme. Ainsi, une alimentation équilibrée est indissociable d'une **bonne hydratation**. L'eau et les nutriments sont les deux nourritures principales de nos cellules.

La magie de l'eau en 3 points

Buvez au moins 0,5 litre d'eau tempérée au levé pour débarrasser votre corps de l'acidité causée par la détoxification de la nuit

Buvez assis afin d'éviter les problèmes articulaires

40 minutes après vos repas buvez une tasse d'eau chaude afin de dissoudre les graisses dans vos intestins et de mieux les éliminer

Un autre repère facile pour sentir les bienfaits de l'eau : boire 5 à 8 verres d'eau par jour. Faites-le par toutes petites gorgées très régulièrement (toutes les 5 minutes) tout au long de la journée.

Source : <http://www.jeclicnaturel.be>

ADOLESCENTS DE 12 À 17 ANS

L'eau est vitale et ses **bienfaits** sont nombreux. Le corps humain est rempli d'eau.

Saviez-vous que l'organisme d'un adulte est composé à 70% d'eau et que celui d'un bébé en contient 80% ?

L'eau est indispensable à la vie.

Boire de l'eau (1/2 litre) dès le lever permet au corps de se remettre en route tout en éliminant l'acidité de la nuit.

Défi de la semaine :

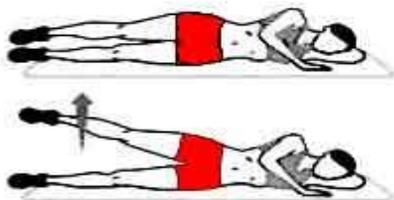
Votre défi pour la semaine est de réaliser les 5 exercices suivants.

(Environ 3-4 fois durant la semaine) :

*Effectuer un échauffement et un retour au calme en fonction de l'activité physique pratiquée.

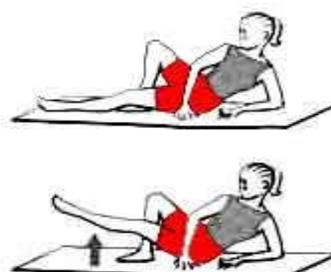
Programme de musculation facile pour débutant à faire chez soi

1



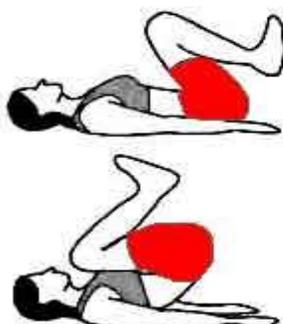
(20-30 reps)

2



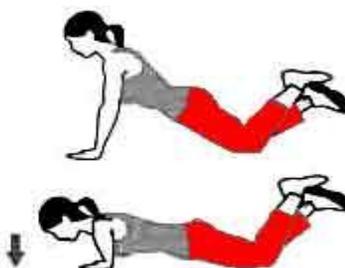
(15-20 reps)

3



(40-50 reps)

4



(10-20 reps)

Entrainement-sportif.fr

Bonne semaine!
Jean-Pierre Stea

