

Boisson désaltérante

Choisissez l'eau...

- Avant d'avoir soif afin de prévenir la déshydratation.
- Avant, durant et après l'activité physique.
- Quand vous avez chaud...et quand vous n'avez pas chaud.

Buvez au moins de 8 à 10 verres de liquides par jour!

L'activité normale fait perdre environ 2,5 litres de liquides par jour.



Mangez des aliments différents tous les jours



Venez à la cafétéria



HEALTH Action en santé
WINDSOR-ESSEX



HEALTH UNIT
Unité sanitaire
de Windsor-comté d'Essex
WINDSOR-ESSEX-LEAMINGTON
www.wechealthunit.org
519 258-2146, poste 1260