

L'IMPORTANCE D'EAU

- * Nous savons tous que l'eau est importante mais je ne l'ai jamais vu exprimé comme cela avant.
- * 75% des américains souffrent de la déshydratation chronique. (Ceci s'applique probablement à la moitié de la population mondiale.)
- * Pour 37% des américains, le mécanisme de soif est tellement faible qu'il est souvent pris pour la faim.
- * Même une déshydratation légère ralentira le métabolisme autant que 3%.
- * Un verre d'eau arrête les fringales de nuit pour presque 100% des personnes qui suivent un régime, selon une étude de l'université de Washington.
- * La manque d'eau – la raison #1 de l'épuisement pendant la journée.
- * Les recherches préliminaires indiquent que 8-10 verres d'eau par jour pourraient calmer considérablement les douleurs de dos et d'articulation dans jusqu'au 80% des cases.
- * Une baisse de seulement 2% d'eau dans le corps peut provoquer des problèmes avec la mémoire à court terme, avec les maths élémentaires et des difficultés de fixer le regard sur l'écran d'ordinateur ou d'une page imprimée.
- * La consommation de 5 verres d'eau par jour réduit le risque du cancer de côlon de 45%. De plus, il peut casser le risque du cancer de sein de 79%, et on est 50% moins sujet à développer le cancer de la vessie.
- * Est-ce que vous buvez chaque jour la bonne quantité d'eau?