

*Chaque mois découvrez une pratique simple à intégrer dans votre quotidien pour vous aider à acquérir une santé optimale d'une manière stable et continue. Testez-la pendant quelques jours puis, si elle vous convient, faites-en une habitude de vie!*

**LA TASSE D’EAU CHAUDE**

Bien s’hydrater tout au long de la journée semble une évidence pour le bon fonctionnement du corps mais il est souvent méconnu dans nos contrées que le simple fait de boire de l’eau chaude multiplie de façon bluffante les effets positifs de cette hydratation. L’eau est la boisson la mieux assimilée par le corps et en la buvant chaude la dilatation des tissus entraîne de nombreux bénéfices dont une meilleure digestion et élimination des toxines, une stimulation du système immunitaire et un apaisement du système nerveux. Faites-en l’expérience : il n’y aucune contre-indication !

***Comment pratiquer?***

* Avoir une belle tasse spéciale « eau chaude »
* Bouillir de l’eau et la mélanger à de l’eau froide pour obtenir une température agréable
* Boire une tasse à jeun le matin pour diluer les glaires, 30 minutes avant les repas et en fin de repas pour aider à la digestion ainsi qu’une heure et demie avant le coucher pour se détendre
* Boire de l’eau chaude tout au long de la journée à la place des autres boissons n’est qu’une habitude à prendre
* Ajouter un morceau de gingembre ou de citron bio si le goût est trop fade pour vous
* Et surtout faites de votre rituel d’eau chaude un moment méditatif dans votre journée pour vous poser pendant quelques instants sans penser à rien. A votre santé !