

***Le conseil essentiel :***

**A table, pour déjeuner et dîner, faites de l’eau l’unique boisson de vos repas !**

**Buvez 1l à 1.5l d’eau par jour**

**L’eau sert à faire marcher les organes !**

****

**Du robinet, plate, gazeuse, minérale ou de source …**

**C’est comme on veut mais surtout comme on l’aime**