

Nom de la boutique

# L'importance de l'hydratation pendant le régime cétogène lors d'un canicu



PRIVILÉGIER UNE ALIMENTATION RICHE EN LÉGUMES AQUEUX



ÉVITER LES DIURÉTIQUES



PLANIFIER VOS ACTIVITÉS

PRIVILÉGIER CERTAINES BOISSONS HYDRATANTES



CONNAÎTRE LES SYMPTÔMES D'UNE DÉSHYDRATATION



# Stratégies pour une hydratation optimale



Nom de la boutique

