

A vibrant waterfall cascading over mossy rocks in a lush green forest. The water is white and frothy as it falls, surrounded by dense green foliage and moss-covered stones.

***Bien s'Hydrater  
avec de l'Eau Saine***

*Holistic Natural Health Experts*

## **Table Des Matières**

Introduction	2
L'eau c'est la vie	3
La molécule d'eau	7
Les mystères de l'eau	11
L'eau à travers l'histoire	15
L'eau c'est la santé	18
Les apports et pertes d'eau	25
La déshydratation	28
La soif	35
La vraie hydratation	37
La pyramide de l'eau	39
Les boissons peu ou pas recommandées	46
Les boissons toxiques	49
Types et sources d'eau	54
Adopter une vraie hydratation	68

# ***Bien s'Hydrater avec de l'Eau Saine***

## **Introduction**

L'eau est une toute petite molécule composée de 3 atomes. Elle est vitale à la vie sur terre. Sans elle, pas d'animaux, pas d'humains, pas de plantes, pas d'arbres, rien que des cailloux.

Indispensable amie de notre quotidien, elle nous accompagne toute notre vie et pourtant, que savons-nous d'elle ?

Sans elle, nous mourrions en quelques jours, grâce à elle, des écosystèmes complexes, nécessaires à la vie, peuvent prospérer.

L'eau détient des propriétés fascinantes, et pourtant, nous n'avons toujours pas percé ses secrets.

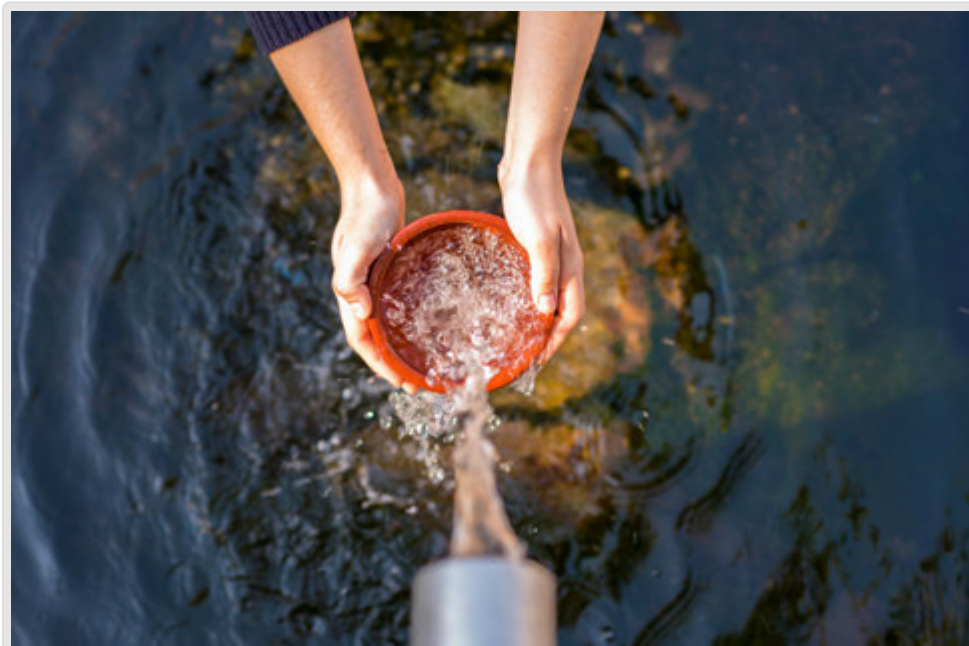
«Rien dans le monde n'est plus souple ni plus faible que l'eau, mais pour enlever le dur et le fort rien ne la surpasse. Personne ne peut la vaincre alors qu'elle est facile à conquérir.» LaoZi

L'eau recouvre environ 70 % de la surface de la Terre et compose environ 70 % de notre corps.

Elle est notre bien le plus précieux mais en la considérant comme une ressource illimitée et banale, les humains n'ont cessé de l'exploiter et de la polluer sans retenue.

Aujourd'hui, le monde est à l'envers, l'eau contaminée est la règle et l'eau naturellement pure est l'exception, si bien que la majorité de la population humaine boit une eau contaminée alors qu'elle devrait avoir accès à une eau pure.

Si nous voulons avoir une chance de sauver ce qui reste, il est urgent de remettre au centre de notre vie les éléments les plus importants qui la composent, à commencer par l'eau.



# Bien s'Hydrater avec de l'Eau Saine

## L'eau c'est la vie



L'eau est vraisemblablement la molécule marquant le début de la vie sur notre planète. Recouvrant environ 70 % de celle-ci, elle est indispensable à toutes les formes de vie sur terre.

L'eau est cruciale aux fonctions et au fonctionnement de la vie. C'est sans doute le plus important de tous les nutriments sur cette planète.

Tous les écosystèmes ont besoin d'eau même si des microbes, végétaux ou animaux ont développé des stratégies pour survivre un certain temps sans eau. Sur terre, l'eau est indispensable à l'existence de toute forme de vie.

L'eau détient des propriétés uniques qui, pour la plupart, ne sont toujours pas comprises à ce jour.

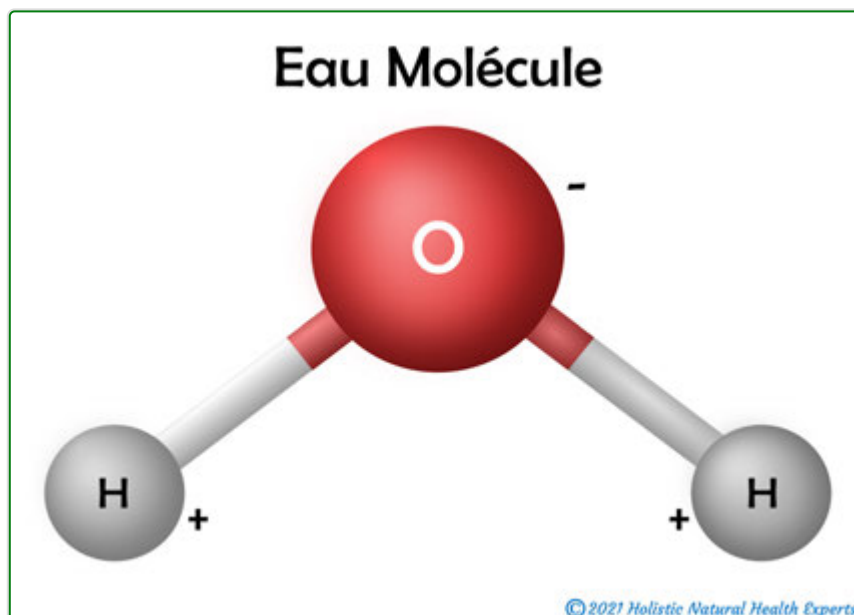
Elle est la seule substance capable de se présenter naturellement sur terre sous 3 différents états : solide, liquide et gazeux.

Parmi ces 3 états, l'état liquide, celui que nous appelons couramment « eau » et que nous côtoyons au quotidien, reste le plus mystérieux.

Pourtant, c'est cet état liquide de l'eau qui est reconnu comme principal critère d'habitabilité d'une planète !

Malgré tous les progrès de la science et de la technologie, les mystères qui entourent cette molécule sont encore très nombreux.

Chaque molécule d'eau est formée de deux atomes d'hydrogène liés à un atome d'oxygène, d'où son nom : H<sub>2</sub>O.



Cette formule chimique extrêmement simple donne pourtant des propriétés uniques et mystérieuses à l'eau qui ne sont toujours pas expliquées de nos jours.

# Rejoignez-nous

## Apprenez à vous alimenter de manière optimale et à adopter un mode de vie holistique pour vivre pleinement votre potentiel !

Holistic Natural Health Experts est votre référence pour vivre une santé optimale. Apprenez avec nos experts comment créer la vie la plus prospère et la plus régénératrice possible.

Votre santé est le bien le plus précieux que vous possédez. Apprenez à vivre en excellente santé et à surmonter les difficultés grâce à des solutions holistiques personnalisées.

Que vous préférerez apprendre par le soutien d'un coaching individuel, de webinaires, de livres électroniques ou d'articles, notre clinique virtuelle est disponible à tout moment et en tout lieu, vous offrant une plateforme complète pour soutenir votre progression.



### **Vous pouvez bénéficier de notre soutien dans toute une série de situations, notamment :**

- Identifier les options médicales et évaluer les avantages et les inconvénients de chacune
- Comprendre les résultats et les rapports des tests médicaux
- Trouver des produits naturels pour remplacer les traitements chimiques lorsque cela est possible
- Des idées pour rester en bonne santé et protégé en voyage et en vacances
- Des stratégies pour améliorer votre santé au travail
- Une meilleure compréhension de l'impact de vos choix de vie sur votre santé
- Clarifier les objectifs de santé qui sont significatifs et réalisables
- Développer une vision de votre santé optimale et de votre longévité en bonne santé
- Toute autre demande ou préoccupation personnelle sur toute question liée à la santé



**Holistic Natural Health**  
Experts

Dans le cadre de séances de coaching individuelles, nous proposons des analyses et des options de traitement aussi diverses que nos clients eux-mêmes. Entrez en contact avec nos experts depuis le confort de votre domicile.

Nos experts animent des webinaires, des conférences, des exposés et des questions-réponses accessibles sur votre ordinateur, votre téléphone ou votre tablette. Profitez de notre interface avancée mais facile à utiliser pour élargir vos options afin de trouver les connaissances les plus holistiques et les plus complètes en matière de santé.

Accédez à des ebooks contenant des dizaines d'années d'expérience et de connaissances holistiques, synthétisées par la passion de toute une vie de notre équipe pour trouver et diffuser des solutions pour une santé optimale. Apprenez les bases de la nutrition, du système immunitaire, de la différence entre la médecine naturelle et la médecine conventionnelle et bien plus encore.

Que vous soyez passionné par la nutrition, le système immunitaire, la digestion, le sommeil, la détoxination, le jeûne, le mouvement, l'écologie ou la durabilité, ou que vous souhaitiez mieux comprendre des problèmes de santé tels que l'inflammation chronique, la douleur, les allergies, les maladies auto-immunes et cardiovasculaires, le cancer, et bien d'autres encore, nos avis d'experts vous éclaireront.

*Abonnez-vous et accédez gratuitement à la bibliothèque holistique !*

[www.HolisticNaturalHealthExperts.Com/Enroll](http://www.HolisticNaturalHealthExperts.Com/Enroll)