

News #6 - Mai 2023

Bienvenue x sur ma newsletter de Mai !!

Des conseils, des idées, des aventures, ... en gros des sujets que je trouve pertinents et intéressants.

Ce mois-ci je vous écris sur l'importance de l'eau pour l'être humain.

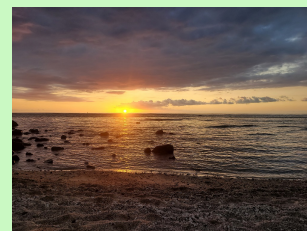


L'eau est source de la vie ! Nous en sommes constitués à **65%** à l'âge adulte. Il est capital de boire **régulièrement** tout au long de la journée pour bien faire fonctionner notre corps :

- hydrater les tissus
- éliminer les déchets par l'urine
- réguler la température du corps
- maintenir le volume de sang et de salive
- faciliter la digestion
- éliminer les toxines
- ... etc ...



Cascade de Langevin



Saint Leu

▲ ATTENTION ▲

- Pour les bébés, choisissez des eaux faiblement minéralisées comme Mont Roucous ou Cristalline
- Pensez à alterner les différentes eaux possibles
- Quand nous avons soif, il est déjà trop tard !



Canyon à Wadi Tiwi

## Riche en CALCIUM

Hépar, Courmayeur, Contrex, Vittel

Salvetat, Quézac, San Pelligrino, Badoit

Pour qui ? enfants + ados + femmes enceintes + seniors

Pour quoi ? formation des os et des dents + bon déroulement de la coagulation sanguine

## Riche en MAGNESIUM

Hépar, Contrex, Courmayeur

Quézac, Badoit, San Pelligrino

Pour qui ? tlm + sportifs

Pour quoi ? fatigue générale + douleurs musculaires + crampes + constipation

## Riche en SODIUM

Vichy Célestins, St Yorre, Quézac, Badoit

Pour qui ? tlm (eau "salée" donc contre-indiqué si hypertension)

Pour quoi ? transmission de l'influx nerveux + fixation de l'eau dans les tissus

## Riche en BICARBONATE DE SODIUM

Vichy Célestins, St Yorre

Pour qui ? tlm + sportifs

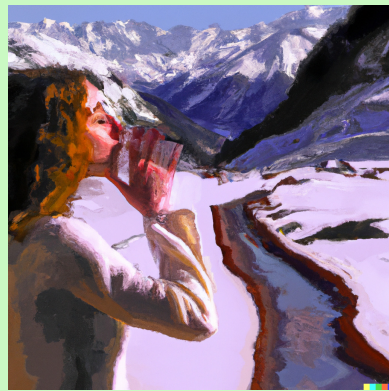
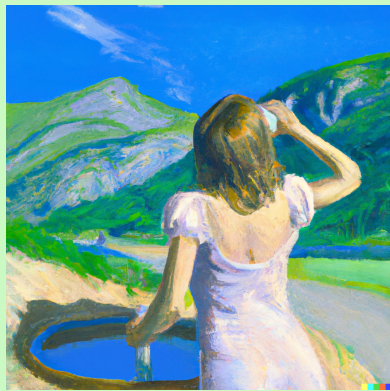
Pour quoi ? digestion + réhydratation + récupération musculaire



Canyon Wadi Tiwi

Remarque écologique pour notre planète :

- Alternez entre l'eau du robinet et l'eau en bouteille
- Pensez aussi à l'eau en bouteille en verre



Un bilan ostéopathique ? N'hésitez pas à prendre rendez vous à mon cabinet.

Prendre rdv

En conclusion, n'oubliez pas :

*Ce qui caractérise la vie, c'est le mouvement !*

*Ce qui caractérise l'état de santé, c'est l'équilibre !*

**Votre ostéopathe Diane**

Coaching chez X Run

Certifiée Clinique du Coureur et rééducation Pilate

Diplômée de la méthode Kinésio Taping

Formée en Aromathérapie

**Diane Sibille Ostéopathe D.O.**

[47 rue Paul Bert](#), 92100, BOULOGNE BILLANCOURT

[01 46 03 65 35](tel:0146036535) - [06 09 46 38 28](tel:0609463828) - [diane@osteods.com](mailto:diane@osteods.com)

[www.osteods.com](http://www.osteods.com)



Cet email a été envoyé à x newsletter.  
Vous avez reçu ce courrier car vous êtes déjà venu(e) à mon cabinet.  
Pour vous désabonner c'est ici :

[Se désabonner](#)