

L'importance de l'eau (santé)



PLUS FORTS...



ENSEMBLE!



ÉCOLE FÉMININE DE FOOTBALL
OR



LABEL JEUNES FFF
CRÉDIT AGRICOLE
EXCELLENCE

Selon le poids du corps, les besoins en eau sont différents

Les Bonnes attitudes à adopter



Poids	Besoin	Poids	Besoin
30 Kg	1 Litre	90 Kg	3 Litres
40 Kg	1,3 Litre	100 Kg	3,3 Litres
50 Kg	1,7 Litre	110 Kg	3,6 Litres
60 Kg	2 Litres	120 Kg	4 Litres
70 Kg	2,3 Litres	130 Kg	4,3 Litres
80 Kg	2,6 Litres	140 Kg	4,6 Litres

JE BOIS QUAND JE FAIS DU SPORT
JE N'ATTENDS PAS D'AVOIR SOIF POUR BOIRE
QUAND IL FAIT CHAUD, JE BOIS PLUS !
JE BOIS DE L'EAU À TEMPÉRATURE AMBIANTE

M. GRAND



Pour bien grandir



Pour aider au bon fonctionnement de tes organes



Pour la température du corps