



LES RANDO'S D'ABORD

Hydratation en Hiver

La sensation de soif est atténuée quand le froid est présent. Aussi, la déshydratation nous guette sans signes annonciateurs. La difficulté est que la sensation de soif n'est pas là.

Si l'eau glacée ne vous tente pas, vous pouvez opter pour une boisson chaude et/ou une soupe dans une bouteille isotherme.

On transpire moins que par temps chaud mais on transpire quand même.

Tout ça pour dire de faire attention à boire suffisamment par temps froid.

En plus être bien hydraté(e) vous aidera à profiter plus encore des randonnées réalisées dans la froidure de l'hiver.

Alors buvez, profitez et éliminez !

Mail : lesrandosdabord@gmail.com

Site : lesrandosdabord.net • Tél : 06 79 30 60 55



Les rando's d'abord