Wattwiller vous offre

quelques minutes de sérénité

Découvrez dans ce livret des astuces
pour prendre soin de vous au quotidien

WATTWILLER
EAU MINÉRALE NATURELLE

LE LIVRET SÉRÉNITÉ

#SereniteWattwiller

Astuce n°1 : veiller à bien s'hydrater

Une bonne hydratation constitue la base d'une journée bien remplie. S'hydrater dès que l'occasion se présente, sans attendre la sensation de soif, contribue au bon fonctionnement du corps et de l'esprit.

Au réveil

Dans les transports

Avec un encas

Pendant le repas

Au bureau

À la pause

Pendant votre séance de sport

En terrasse, un livre à la main

Bon à savoir :

Il est recommandé de boire 1.5L d'eau par jour.

Astuce n°2 : limiter sa consommation de sel

Comment limiter sa consommation de sel ?

Je choisis une eau minérale naturellement pauvre en sodium
(soit une teneur en sodium inférieure à 20 mg/l)

J'assaisonne mes plats avec des herbes aromatiques

J'enlève la salière de la table

J'opte pour des petits plats « faits maison »

Assiette crétoise au poulet

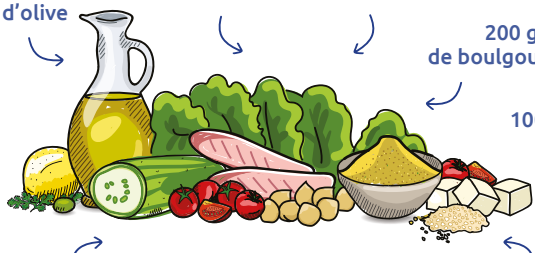
Pour la vinaigrette :
des herbes de provence
3 c. s. jus de citron
3 c. s. huile d'olive

200 g de blanc de poulet

2 poignées de roquette

200 g de boulgour cuit

100 g de feta



1/2 concombre

10 tomates cerises

100 g de pois chiche cuits

2 c. s. de sarrasin grillé (kasha)

Recette proposée par Sandra @cuisineaddict

Temps de préparation : 15 min
Temps de cuisson : 10 min I Pour 2 assiettes

1. Assaisonnez les blancs de poulet puis faites les griller dans un peu d'huile d'olive. Après la cuisson, effilochez-les et laissez refroidir.
2. Lavez les légumes et égouttez les pois chiche. Coupez les tomates et la feta en petits dés. Pelez le concombre en laissant un peu de peau puis retirez les graines en évidant la partie centrale. Coupez-le en tronçons.
3. Mélangez tous les ingrédients de la vinaigrette
4. Dressez les assiettes en répartissant d'abord la roquette puis le boulgour. Déposez les légumes, la feta et le poulet. Saupoudrez de sarrasin grillé et arrosez de vinaigrette. Servez bien frais.

Bon appétit !

Bon à savoir :

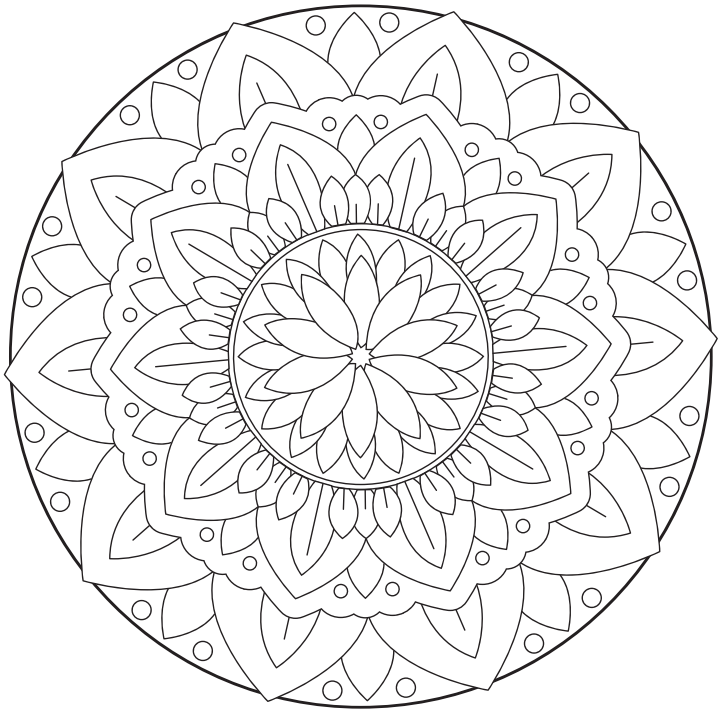
5 g/jour = quantité maximale de sel recommandée par l'Organisation Mondiale de la Santé.

Astuce n°3 : colorier pour se recentrer

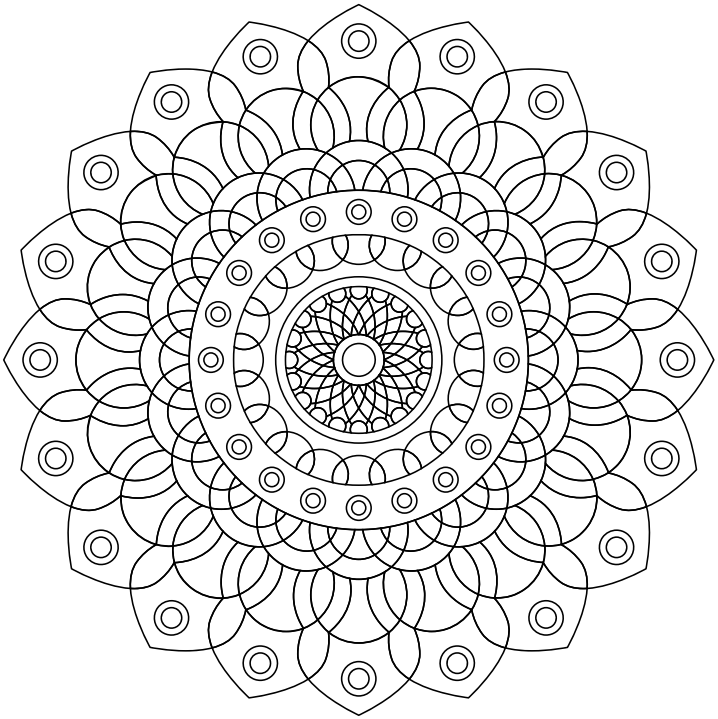
WATTWILLER
EAU MINÉRALE NATURELLE
LE LIVRET SÉRÉNITÉ
#SereniteWattwiller

Un mandala à colorier

Pour se concentrer et méditer, coloriez un mandala !
N'hésitez pas à y revenir au fil de la journée,
dès que vous ressentez le besoin de vous ressourcer.



WATTWILLER
EAU MINÉRALE NATURELLE
LE LIVRET SÉRÉNITÉ
#SereniteWattwiller



WATTWILLER
EAU MINÉRALE NATURELLE
LE LIVRET SÉRÉNITÉ
#SereniteWattwiller

WATTWILLER
EAU MINÉRALE NATURELLE
LE LIVRET SÉRÉNITÉ
#SereniteWattwiller

Mieux s'écouter, mieux respirer

Une respiration maîtrisée constitue le meilleur anti-stress. Installez-vous dans un endroit calme, et prenez quelques minutes pour vous concentrer sur votre respiration :

1. Inspirez profondément par le nez, en gonflant le ventre, en fermant la bouche. Vous pouvez placer la main sur votre ventre pour le sentir se gonfler, et fermer les yeux pour vous concentrer sur cette sensation.
2. Bloquez l'air quelques secondes. Trois secondes suffisent. Au fil du temps, vous gagnerez en endurance.
3. Expirez par la bouche, en rentrant le ventre.
4. Videz vos poumons. L'air doit sortir naturellement, comme si vous vous dégonfliez.
5. Gardez vos poumons vides quelques secondes, en refermant la bouche. À nouveau, trois secondes suffisent.
6. Prenez le temps avant une nouvelle inspiration.

Répétez l'exercice autant de fois que vous en ressentez le besoin.

Bon à savoir :

Une bonne respiration apporte une vraie détente musculaire, desserre la gorge, libère le diaphragme et permet surtout d'évacuer les idées négatives.

Astuce n°5

Se reconnecter avec son corps

WATTWILLER
EAU MINÉRALE NATURELLE
LE LIVRET SÉRÉNITÉ
#SereniteWattwiller

Accompagner le coucher du soleil

Posture de yoga : la déesse du sommeil

Pour clore harmonieusement votre journée, offrez-vous un moment privilégié. Libérez-vous des tensions accumulées et laissez-vous glisser vers le sommeil.

Suivez l'exercice de Mathilde sur :
bit.ly/yoga-wattwiller

Astuce : Accompagnez ce moment de votre morceau de musique favori.

Bon à savoir :

La posture de la déesse du sommeil, qui demande peu d'effort, est considérée comme une pose réparatrice et de repos très efficace.

L'eau minérale de Wattwiller

La pureté source de sérénité

L'eau minérale de Wattwiller jaillit au coeur du Parc naturel régional des Ballons des Vosges en Alsace, un site exceptionnel et préservé (NATURA 2000), loin de toute activité agricole ou industrielle.

Sa faible minéralité lui confère un goût neutre et équilibré, qui met en valeur les saveurs qu'elle accompagne. Pour varier les plaisirs et vous accompagner tout au long de la journée, cette eau se décline en version plate et pétillante dans plusieurs formats.

PAUVRE EN SODIUM · ZÉRO NITRATE · 100% RECYCLABLE

Une entreprise éco-responsable et citoyenne

Entreprise responsable, Wattwiller place le développement durable au cœur de sa stratégie. Elle fait d'ailleurs partie des premières PME françaises à avoir été labellisées « Entrepreneurs + Engagés » par Ecocert Environnement pour l'ensemble de ses actions menées :

Protection de la zone de captage

Des mesures strictes garantissent la pureté originelle et la qualité unique de cette eau vierge de tout nitrate.

Gestion durable de l'eau

Wattwiller puise l'eau sans l'épuiser, en ne prélevant jamais plus que ce qui est naturellement renouvelé chaque année.

VALEURS PARC NATUREL RÉGIONAL

PARC NATUREL RÉGIONAL DES BALLONS DES VOSGES

Réduction de l'empreinte carbone

Incitation au tri de nos bouteilles et bouchons 100% recyclables, seule marque d'eau en France à utiliser un film de suremballage issu de matière plastique 100% recyclée, 80% des achats réalisés dans un rayon de 300 km, réduction constante des émissions de CO^2. Depuis 2016, Wattwiller est neutre en carbone pour l'activité de ses sites d'embouteillage et administratif et vise la neutralité carbone totale en 2020.

Amélioration du bien-être et de la satisfaction des salariés

Mode de management participatif, développement des compétences, nouveaux espaces de travail, etc. Wattwiller à l'ambition d'être reconnue 'Great Place to Work®'.

Bon à savoir :

Avec la note exceptionnelle de 93/100, Wattwiller a obtenu le meilleur score d'audit sur l'ensemble des entreprises labellisées « Entrepreneurs + engagés».

ENTREPRENEURS E+ + ENGAGÉS

1€ de remise immédiate

Bénéficiez de 1€ de remise immédiate à valoir sur 1 pack de la gamme Wattwiller en magasin.

Sur présentation de ce bon à la caisse de votre magasin, vous bénéficiez d'une réduction immédiate de 1€ pour l'achat d'un pack de la gamme Wattwiller (Wattwiller plat 6x1.5L, Wattwiller plat 6x1L, Wattwiller plat 9x50cL, Wattwiller finement pétillant 6x1L, Wattwiller fortement pétillant 6x1L). Offre non cumulable avec d'autres offres promotionnelles en cours. La reproduction de ce bon ainsi que son utilisation pour tout autre achat que celui mentionné ci-dessus donneront lieu à des poursuites. Coupon original obligatoire exigé. Valable en France métropolitaine (Corse incluse) jusqu'au 31/12/2019. Offre valable sous réserve de la disponibilité du produit dans votre magasin. Un seul bon par achat. Ce coupon ne peut être vendu. Les grandes sources de Wattwiller – RCS Mulhouse B 383 616 307.

Traitement ScanCoupon

2956003455083

Vous pouvez reprendre le cours de votre journée en toute sérénité !

Découvrez plus de conseils en ligne :

www.wattwiller.com
facebook.com/EauMineraledeWattwiller
instagram.com/eauwattwiller

Création : IZHAK Agency | izhak.fr