

Wattwiller® vous offre  
quelques minutes de sérénité



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

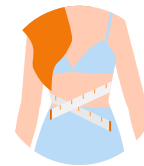


ÉDITION 2019



## Astuce n°1 : veiller à bien s'hydrater

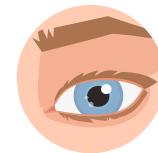
Saviez-vous qu'une mauvaise hydratation induit maux de tête, fatigue, douleurs musculaires et sautes d'humeur ? Pour le bon fonctionnement de votre organisme, hydratez-vous dès que l'occasion se présente, sans attendre la sensation de soif.



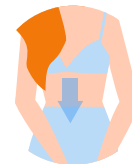
Draine  
les toxines



Favorise la récupération  
musculaire



Lubrifie les  
yeux



Contribue à  
une bonne  
digestion



Améliore la  
concentration

Bon à savoir :

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

## Astuce n°2 : limiter sa consommation de sel



## Smoothie fraise & concombre par Sandra de chez Cuisine Addict



Retrouver ci-dessus les ingrédients pour 1 verre de smoothie.

Mettre tous les ingrédients dans un blender et mixer jusqu'à obtention d'une texture lisse.

Servir bien frais, allonger d'eau pour une consistance plus fluide.

Bonne dégustation !

### Bon à savoir :

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

## 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 »



### Astuce n°3 : Adopter des conseils sérénité au bureau

## À chaque heure, sa minute sérénité



1. Commencer la journée par un grand verre d'eau



4. Prendre le temps de faire une pause déjeuner et opter pour un repas équilibré. Besoin d'idées ? Rendez-vous sur [mangerbouger.fr](http://mangerbouger.fr)



2. Adopter la bonne posture de travail face à son écran. Retrouvez nos conseils en page suivante.



5. S'étirer avant de reprendre une activité. Découvrez quelques exercices dans les pages suivantes



3. Organiser sa *to do list* du jour et se fixer des objectifs réalisables



6. Faire un break avec un snack composé de graines, de noix, de fruits secs, accompagné d'un verre d'eau.

### Bon à savoir :



Au bureau, au sport ou à la maison, l'eau minérale naturelle Wattwiller® vous accompagne tout au long de votre journée. 1,5L, 1L ou 50cl, optez pour le format qui vous convient le mieux !

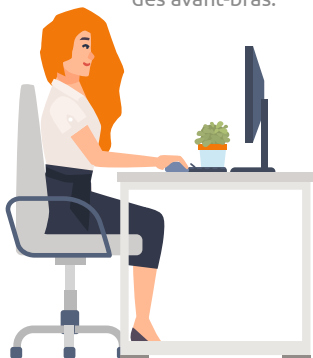
## Adopter la bonne posture de travail

Pour éviter les tensions et être à l'aise face à votre écran, suivez quelques recommandations :

• **Votre dos :**  
droit ou légèrement en arrière, soutenu par le dossier.

• **Vos mains :**  
positionnées dans le prolongement des avant-bras.

• **Votre regard :**  
incliné vers le bas, 10 à 20° au-dessous de la ligne horizontale du regard, jamais plus de 30°.



• **Votre position générale :**  
régler la hauteur de l'assise de façon à avoir un angle bras/avant-bras supérieur ou égal à 90°. Veiller à ce que les pieds reposent à plat sur le sol.

• **Vos mouvements :**  
Pensez à vous lever quelques minutes toutes les 2 heures pour limiter les tensions et soulager vos yeux.

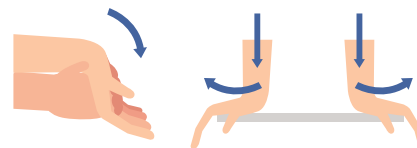


## Relâcher la tension

Réalisez ces 2 exercices de récupération pour un effet re-boost immédiat.

### 1. Étirements des muscles de l'avant-bras

Les muscles épicondyliens sont situés au niveau de l'avant-bras et permettent de réaliser l'extension du poignet. Leur sur-sollicitation, notamment par l'usage de la « souris » peut donner des douleurs au niveau des coudes. Voici comment les soulager (maintenez ces positions 1 min) :



### 2. Automassage des points d'Arnold

Les points d'Arnold sont des points d'insertions musculaires situés à la base du crâne. Ces points sont le siège de tensions et douleurs qui peuvent générer douleurs cervicales, torticolis, vertiges et maux de tête postérieurs.



Positionnez vos mains à la base du crâne, effectuez des pressions circulaires pendant au moins 1 min.

## Astuce n°4



*Se reconnecter avec soi-même*



## Méditation pleine conscience



Initiez-vous à la méditation pleine conscience, une pratique simple et accessible pour vous aider à vous recentrer.

L'exercice consiste à porter votre attention progressivement sur les différentes parties du corps. Installez-vous confortablement en position assise et fermez les yeux. Calmement, inspirez par le nez et expirez longuement par la bouche.



### 1 • La tête :

portez votre attention alternativement sur le sommet du crâne, les oreilles et la partie postérieure de la tête.

### 2 • Le dos :

portez votre attention sur le haut, le milieu, puis le bas du dos.

### 3 • Le torse :

enfin, portez votre attention sur la poitrine puis sur le ventre et l'abdomen.



## La nature, source de sérénité

L'eau minérale naturelle Wattwiller® jaillit au cœur du Parc naturel régional des Ballons des Vosges, en Alsace. Un territoire préservé, loin de toute activité agricole et industrielle, qui offre à Wattwiller® sa pureté originelle. Vous aussi, profitez de la pureté du grand air !

Astuce n°5 :  
S'évader pour  
s'aérer l'esprit



Pratiquez une activité extérieure comme la marche ou la randonnée. Rien de tel qu'un bol d'air frais !



Durant les week-ends, optez pour des visites de lieux calmes et reposants pour vous ressourcer.



Prenez le temps d'admirer la nature qui s'offre à vous... là, juste sous vos yeux.



Se reconnecter avec la nature c'est aussi la protéger : optez pour le tri sélectif et consommez des légumes de saison.



Plongez au cœur des Vosges en visionnant le film Wattwiller® sur [WATTWILLER.COM](http://WATTWILLER.COM)



# L'eau minérale naturelle Wattwiller®

La pureté source de sérénité

Zéro nitrate, pauvre en sodium et faiblement minéralisée l'eau minérale naturelle Wattwiller® peut être consommée au quotidien et à tout âge, y compris par les personnes les plus fragiles.



Wattwiller® place la qualité de son eau minérale naturelle et le développement durable au cœur de ses actions. Elle fait d'ailleurs partie des premières PME françaises à avoir été labellisées « Entrepreneurs + Engagés » par Ecocert Environnement pour l'ensemble de ses actions.

Retrouvez tous nos engagements durables sur [www.wattwiller.com](http://www.wattwiller.com)



Rejoignez le Club Wattwiller®  
et transformez vos achats en purs moments de sérénité



Rendez-vous sur [wattwiller.com](http://wattwiller.com)



# 1€

de remise  
immédiate



Bénéficiez de 1€ de remise  
immédiate à valoir sur  
un 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



Wattwiller®,  
la pureté source de sérénité



Découvrez plus de conseils en ligne :



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

[facebook.com/EauMineraledeWattwiller](https://facebook.com/EauMineraledeWattwiller)

[instagram.com/eauwattwiller](https://instagram.com/eauwattwiller)

Création : IZHAK Agency | izhak.fr

✂  
1€

de remise  
immédiate

Retrouvez-nous  
en magasin près de chez vous

