



PRENEZ LA RENTRÉE DU BON COTÉ AVEC HÉPAR® !

Après une coupure estivale bien méritée, il est temps de reprendre le chemin du travail. Fini l'été, les barbecues, les apéros, les virées à la plage... Place désormais aux réveils matinaux, au stress des transports en commun et aux boîtes mails saturées ! Cette période surchargée peut être source d'anxiété et aussi influencer sur le transit.

Aborder la rentrée en toute sérénité avec un bon transit

Les petits désagréments liés aux problèmes de transit ne sont pas négligeables et ont des conséquences sur notre qualité de vie. Parfois douloureuse, la constipation peut en effet nous affecter tant sur le plan physique que moral, et jouer sur notre humeur et notre bien-être au quotidien.

Si on ne peut pas forcément gérer tous les aléas de la rentrée, on peut au minima chouchouter son transit pour se libérer de cette contrariété.

La bonne nouvelle est qu'en adoptant des gestes simples, ces tracas peuvent être évités. Pratiquer régulièrement une activité physique (course à pied, fitness, natation...) s'hydrater correctement (boire 1.5L à 2L par jour¹) ou encore adopter une alimentation riche en fibres (fruits et légumes) et prendre de bonnes habitudes aux toilettes (ne pas se retenir, être à l'écoute de son corps et de ses besoins, prendre le temps nécessaire) peuvent aider efficacement à se libérer des problèmes de constipation.

Des gestes simples, de bonnes habitudes... et Hépar®

Hépar®, grâce à sa composition minérale unique, est une solution naturelle et efficace pour lutter contre les problèmes de transit². Elle est aujourd'hui la seule eau minérale naturelle plate à avoir cliniquement prouvé ses bienfaits sur la constipation³. S'hydrater avec l'eau Hépar, c'est sûr, c'est simple et ça fonctionne !

En plus, boire 1L d'Hépar® chaque jour apporte 119 mg de magnésium et permet de couvrir 31% des besoins quotidiens, le reste étant normalement apporté par l'alimentation. Une aide bienvenue pour une bonne reprise à la rentrée !

1. Jequier E., Constant F. « Pourquoi faut-il boire de l'eau ? Pour maintenir la balance hydrique. » Cahiers de nutrition et diététique. Septembre 2009 : 44, 190-197.

2. Hépar® peut être laxative. Boire 1L d'Hépar par jour dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée et d'un mode de vie sain.

3. Dupont C, Campagne A, Constant F, Efficacy and safety of a magnesium sulfate-rich natural mineral water for patients with functional constipation, Clinical Gastroenterology and Hepatology (2014), doi: 10.1016/j.cgh.2013.12.005.