

# 5 PRIORITES

Pour prendre soin de mes reins


## 1 L'hydratation

Minimum 1.5l d'eau par jour.



## 2 Le sel

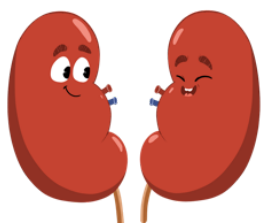
## 3 Les protéines

Adapter sa consommation  ni trop, ni trop peu.



## 4 L'équilibre alimentaire

## 5 L'activité physique



Comment y arriver? Consulter un diététicien spécialisé!

<https://lesdieteticiens.be/trouver-un-dieteticien/>