

Damy

نصائح

هل تنسى شرب الماء؟
السرّ الصغير للشرب على فترات

لا يجمع Hazel بندقه دفعة واحدة أبدًا، بل يدّخره شيئًا فشيئًا طوال اليوم. وشرب الماء يسير على النهج نفسه تمامًا.

يرويها لك Hazel
11/09/2026 · دقيقتان للقراءة

يشرب معظمنا الماء «حين يتذكّر»، وغالبًا ما نتذكّر **بعد فوات الأوان**. والحقيقة أن الجسم يستفيد من الكميات الصغيرة المتكررة أكثر بكثير من كوب كبير دفعة واحدة. وهنا بالضبط يأتي دور منطق السناجب.



مخزن بندق HAZEL

لا مخزونًا كبيرًا، بل قليلًا كل يوم.

كل وعاء يمتلئ قطرةً قطرة يشبه رشفة صغيرة موزّعة على اليوم.

1 لماذا لا يُجدي شرب 1 لتر دفعة واحدة

حين تشرب كمية كبيرة دفعة واحدة، يصل الماء أسرع مما يحتاجه الجسم، فيُطرح معظمه خلال وقت قصير. أما الرشفات الصغيرة المتكررة فتمتزج بالدم بتوازن أكبر، وتمنع الإحساس بالعطش قبل أن يبدأ.



1 كوب كبير

يُطرح سريعًا

رشفات صغيرة

امتصاص متوازن

منطق السنجاب: قليل ومتكرر

يخبّئ Hazel كل حبة بندق يجدها فورًا، ولا يحاول بناء مخزن ضخم دفعة واحدة. فالادّخار الصغير المستمر أوثق من جهد كبير لمرة واحدة. والأمر نفسه ينطبق على الماء.

★ نصيحة من HAZEL

بدل هدف كبير، اصنع لنفسك إيقاعًا صغيرًا ومتكررًا.

1 رشفة كل ساعة

هذا التذكير على هاتفك اضبطه الآن ←



2 الماء الذي تراه هو الماء الذي تشربه

وجود الكوب أمام عينيك هو ألدّ أعداء النسيان. ووضع وعاء ماء في متناول يدك في كل مكان أكثر فاعلية بكثير من انتظار أن تتذكّر.


على مكتبك


في حقيبتك


في سيارتك


في بيتك

> انتظار التذكّر ليس استراتيجية. أن يبقى الماء أمام عينيك هو أوثق تذكير.



8–10

استراحات لرشفات صغيرة على مدار اليوم

توزيع الكمية نفسها على اليوم بدل 3–2 أكواب كبيرة يمنح الجسم ترطيبًا أكثر توازنًا.



3 إذن، كيف تبدأ؟ 3 خطوات بسيطة


احمل معك دائمًا وعاء ماء صغيرًا.


خذ رشفة كلما نظرت إلى هاتفك أو نهضت من مكانك.


اعتبر التذكيرات لمسات خفيفة، لا أهدافًا كبيرة.



شرب الماء ليس مسألة عزيمة كبيرة، بل عادة صغيرة متكررة.

في Damy، تتراكم الإدخالات الصغيرة المتكررة من تلقاء نفسها بنهاية اليوم، تمامًا مثل مخزن بندق Hazel.

حمّل Damy ←

امسح وحمّل

هذا المحتوى لأغراض التوعية العامة فقط، ولا يُغني عن استشارة الطبيب. المصادر ←