Damy

MƏSLƏHƏTLƏR



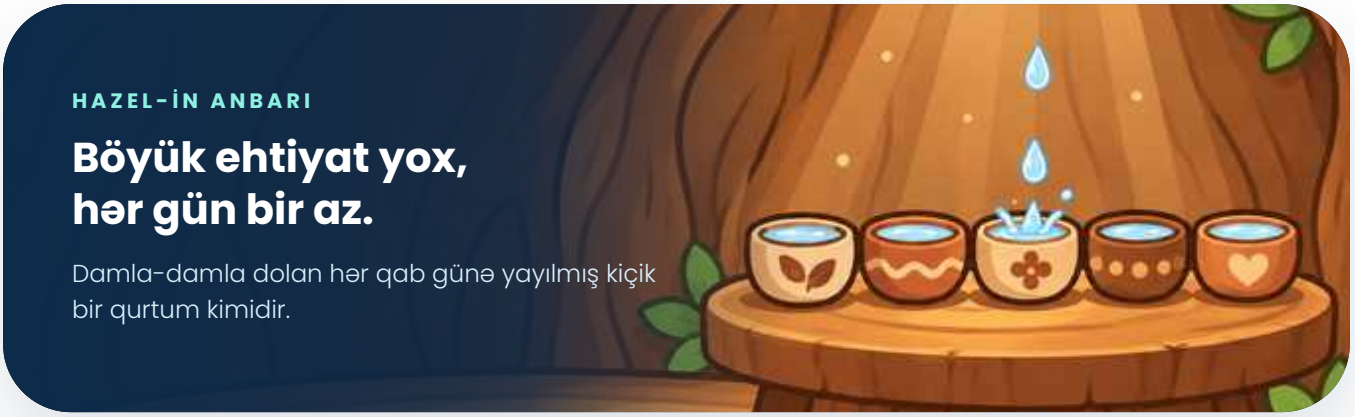
Su içməyi unudursanmı?

Fasiləli içməyin kiçik sirri

Hazel fındıqlarını heç vaxt bir dəfəyə toplamır; bütün günü az-az yığır. Su içmək də məhz belədir.

Hazel danışır
11.09.2026 · 2 dəq oxuma

Çoxumuz suyu “yadımıza düşəndə” içirik və adətən **çox gec** xatırlayırıq. Halbuki bədən kiçik və tez-tez gələn miqdarlardan bir dəfəlik böyük stəkandan qat-qat yaxşı istifadə edir. Dələ məntiqi də məhz burada işə düşür.



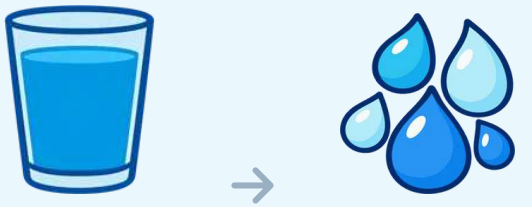
HAZEL-İN ANBARI

Böyük ehtiyat yox, hər gün bir az.

Damla-damla dolan hər qab günə yayılmış kiçik bir qurtum kimidir.

1 Niyə 1 litri birdən içmək işə yaramır

Birdəfəyə içilən böyük miqdarın çoxu bədənin ehtiyacından tez gəldiyi üçün qısa müddətdə xaric olunur. Kiçik və tez-tez qurtumlar isə qana daha bərabər qarışır və susuzluğun qarşısını hələ başlamamış alır.



1 böyük stəkan
tez xaric olunur

kiçik qurtumlar
bərabər sorulur

Dələ məntiqi: az və tez-tez

Hazel tapdığı fındığı dərhal gizlədir; böyük anbar düzəltməyə çalışmır. Daimi kiçik yığım bir dəfəlik böyük səydən daha etibarlıdır. Su ilə də elədir.

★ HAZEL-DƏN MƏSLƏHƏT

Böyük hədəf əvəzinə kiçik və tez-tez ritm qur.

Hər saat 1 qurtum

Bu xatırlatmanı telefonunda
indi quraşdır →



2 Görünən su içilən sudur

Stəkanın göz önündə olması unutqanlığın ən böyük düşmənidir. Hər yerə əlçatan su qabı qoymaq yadına düşməsini gözləməkdən qat-qat təsirlidir.


Masanda


Çantanda


Maşınında


Evində

> Xatırlamağı gözləmək strategiya deyil. Göz önündə olmaq ən etibarlı xatırlatmadır.



8–10

kiçik qurtum fasiləsi, gün boyu

Eyni miqdarı 2–3 böyük stəkan əvəzinə günə yaymaq daha bərabər hidratasiya təmin edir.



3 Bəs necə başlayasan? 3 sadə addım


Yanında həmişə kiçik su qabı gəzdir.


Telefona baxanda və ya ayağa qalxanda bir qurtum iç.


Xatırlatmaları böyük hədəf yox, kiçik təkan say.



Su içmək böyük iradə məsələsi deyil, kiçik və tez-tez vərdiş məsələsidir.

Damy-də kiçik və tez-tez qeydlər günün sonunda eynilə Hazel-in anbarı kimi öz-özünə toplanır.

Damy-ni yüklə →

Skan et, yüklə

Bu məzmun yalnız ümumi məlumat xarakteri daşıyır və həkim məsləhətini əvəz etmir. **Mənbələr →**