Damy

TIPY



Zapomínáš pít vodu?

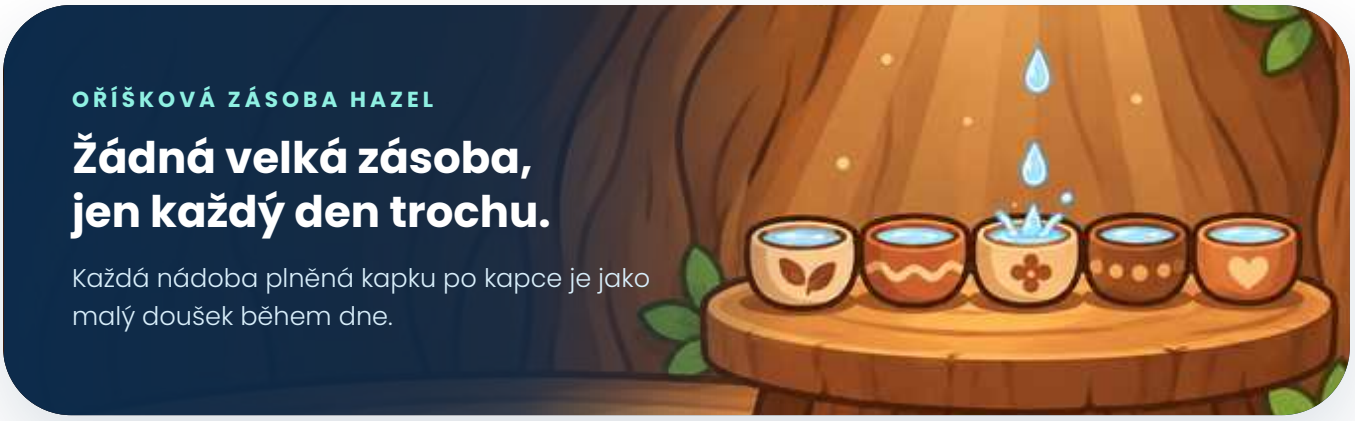
Malé tajemství pití po doušcích

Hazel nikdy nesbírá oříšky najednou – celý den si je schovává po troškách. S pitím vody je to úplně stejné.

Vypráví Hazel
11. 9. 2026 · 2 min čtení

damy.wubbigo.com

Většina z nás pije vodu, „až si vzpomene“ – a obvykle si vzpomene **příliš pozdě**. Tělo přitom mnohem lépe využije malé a časté dávky než jednu velkou sklenici naráz. A přesně tady přichází na řadu veverčí logika.



1 Proč 1 litr naráz nefunguje

Když vypiješ velké množství najednou, většina ho přijde rychleji, než ho tělo potřebuje, a tak se brzy vyloučí. Malé, časté doušky se do krve dostávají rovnoměrněji a předcházejí žízni dřív, než se vůbec ozve.



1 velká sklenice
rychlé vyloučení

malé doušky
plynulé vstřebání

Veverčí logika: málo a často

Hazel každý nalezený oříšek hned schová – nesnaží se budovat jednu obří spíž. Průběžné drobné střádání je spolehlivější než jedno velké úsilí. S vodou to platí stejně.

★ HAZEL RADÍ

Místo jednoho velkého cíle si nastav malý, častý rytmus.

1 doušek každou hodinu

Nastav si tuhle připomínku v telefonu
hned teď →



2 Voda na očích je vypitá voda

Sklenice na očích je největším nepřítelem zapomnění. Mít vodu na dosah všude, kde se pohybuješ, funguje mnohem lépe než čekat, až si vzpomeneš.



U stolu



V tašce



V autě



Doma

> Čekat, až si vzpomeneš, není strategie. Být na očích je nejspolehlivější připomínka.



8–10

přestávek na malý doušek během dne

Stejné množství rozložené do celého dne místo 2–3 velkých sklenic tě zavodní rovnoměrněji.



3 Jak tedy začít? 3 snadné kroky



Měj u sebe vždycky malou láhev s vodou.



Napij se pokaždé, když se podíváš na telefon nebo vstaneš.



Ber připomínky jako malé šťouchnutí, ne velký cíl.



Pití vody není o velkém odhodlání, ale o malém a častém zvyku.

V Damy se malé a časté záznamy do konce dne samy sečtou – přesně jako oříšková zásoba Hazel.

Stáhni si Damy →

Skenuj, stáhni

Tento obsah slouží pouze pro obecné informační účely a nenahrazuje lékařskou radu. **Zdroje →**