Damy

TIPS



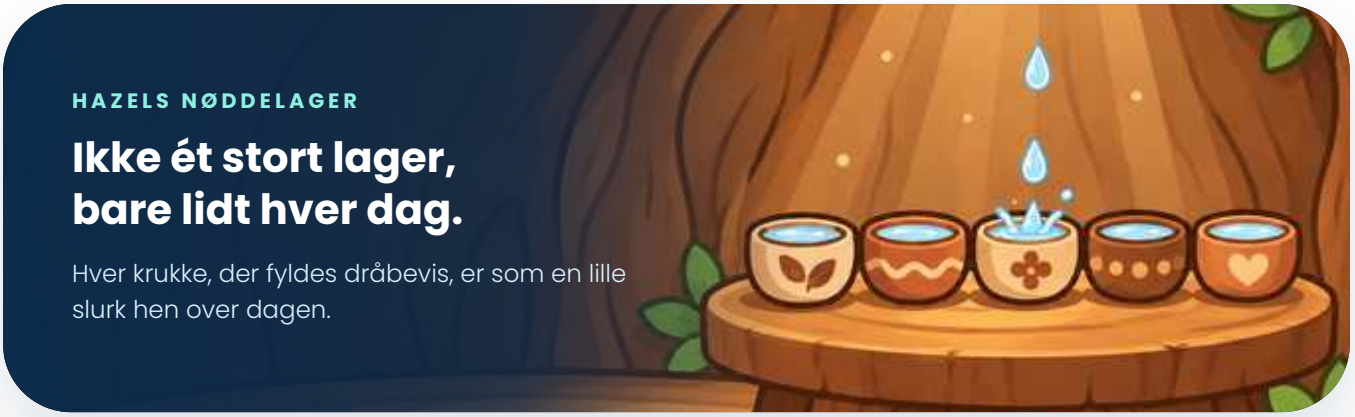
Glemmer du at drikke vand?

Hemmeligheden: drik lidt og tit

Hazel samler aldrig alle sine nødder på én gang; hun gemmer lidt ad gangen hele dagen. Præcis sådan fungerer det også med vand.

Fortalt af Hazel
11. sep. 2026 · 2 min. læsning

De fleste af os drikker vand, når vi »kommer i tanke om det« – og som regel kommer vi i tanke om det **for sent**. Men kroppen udnytter små, hyppige mængder langt bedre end ét stort glas på én gang. Det er netop her, egernlogikken kommer ind.



HAZELS NØDDELAGER

Ikke ét stort lager, bare lidt hver dag.

Hver krukke, der fyldes dråbevis, er som en lille slurk hen over dagen.

1 Derfor virker 1 liter på én gang ikke

Når du drikker en stor mængde på én gang, kommer det meste hurtigere, end kroppen har brug for det, så det skilles hurtigt ud igen. Små, hyppige slurke fordeler sig mere jævnt i blodet og forebygger tørst, før den overhovedet opstår.



1 stort glas

udskilles hurtigt



små slurke

optages jævnt

Egernlogik: lidt og tit

Hazel gemmer hver nød, så snart hun finder den; hun prøver ikke at bygge ét kæmpe lager. Små, stadige opsparinger er mere pålidelige end én stor kraftanstrengelse. Det samme gælder vand.

★ FRA HAZEL

Byg en lille, hyppig rytme i stedet for ét stort mål.

1 slurk hver time

Sæt påmindelsen op på din telefon med det samme →



2 Vand, du kan se, er vand, du drikker

Et glas lige for øjnene er glemsomhedens værste fjende. At have vand inden for rækkevidde overalt virker langt bedre end at vente på at huske det.



Ved bordet



I tasken



I bilen



Derhjemme

> At vente på at huske det er ikke en strategi. At være synlig er den mest pålidelige påmindelse.



8–10

små slurkpauser, hele dagen

At fordele samme mængde over dagen frem for 2–3 store glas giver en mere jævn væskebalance.



3 Hvordan kommer du i gang? 3 enkle trin



Hav altid en lille vandflaske med dig.



Tag en slurk, når du tjekker telefonen eller rejser dig.



Se påmindelser som små skub, ikke som et stort mål.



At drikke vand handler ikke om stor viljestyrke, men om en lille, hyppig vane.

I Damy samler små, hyppige registreringer sig af sig selv, når dagen er omme – præcis som Hazels lager.

Hent Damy →

Scan og hent

Indholdet er kun til generel information og erstatter ikke lægefaglig rådgivning. **Kilder →**