Damy

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ



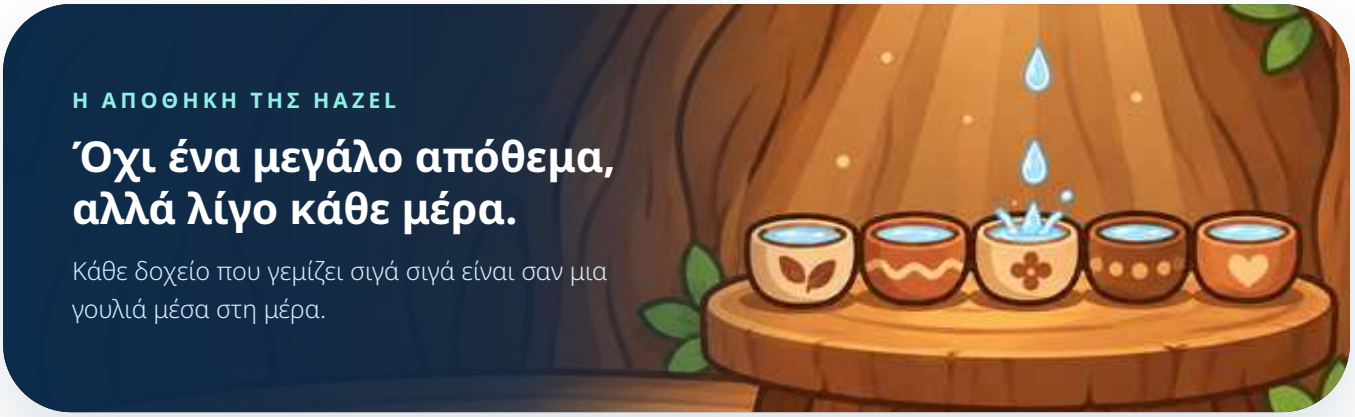
Ξεχνάς να πίνεις νερό;

Το μυστικό του «λίγο και συχνά»

Η Hazel δεν μαζεύει ποτέ όλα της τα φουντούκια μονομιάς· τα αποθηκεύει λίγα λίγα, όλη μέρα. Με το νερό ισχύει ακριβώς το ίδιο.

Μας τα λέει η Hazel
11/9/2026 · 2 λεπτά ανάγνωσης

Οι περισσότεροι πίνουμε νερό όταν το «θυμηθούμε» – και συνήθως το θυμόμαστε **πολύ αργά**. Κι όμως, ο οργανισμός αξιοποιεί πολύ καλύτερα τις μικρές, συχνές ποσότητες από ένα μεγάλο ποτήρι μονορούφι. Εδώ ακριβώς μπαίνει η λογική του σκίουρου.



Η ΑΠΟΘΗΚΗ ΤΗΣ HAZEL

Όχι ένα μεγάλο απόθεμα, αλλά λίγο κάθε μέρα.

Κάθε δοχείο που γεμίζει σιγά σιγά είναι σαν μια γουλιά μέσα στη μέρα.

1 Γιατί το 1 λίτρο μονομιάς δεν δουλεύει

Όταν πίνεις μεγάλη ποσότητα μονομιάς, το μεγαλύτερο μέρος φτάνει πιο γρήγορα απ' όσο το χρειάζεται ο οργανισμός, γι' αυτό αποβάλλεται σύντομα. Οι μικρές, συχνές γουλιές περνούν στο αίμα πιο ομοιόμορφα και προλαβαίνουν τη δίψα πριν καν εμφανιστεί.



1 μεγάλο ποτήρι

φεύγει γρήγορα



μικρές γουλιές

σταθερή απορρόφηση

Η λογική του σκίουρου: λίγο και συχνά

Η Hazel κρύβει κάθε φουντούκι μόλις το βρει· δεν προσπαθεί να φτιάξει μια τεράστια αποθήκη. Η σταθερή, μικρή αποταμίευση είναι πιο αξιόπιστη από μια μεγάλη προσπάθεια μονομιάς. Το ίδιο ισχύει και για το νερό.

★ ΑΠΟ ΤΗ HAZEL

Αντί για έναν μεγάλο στόχο, φτιάξε έναν μικρό, συχνό ρυθμό.

1 γουλιά κάθε ώρα

Βάλε αυτή την υπενθύμιση στο κινητό σου τώρα αμέσως →



2 Νερό σε κοινή θέα είναι νερό που πίνεται

Το ποτήρι μπροστά στα μάτια σου είναι ο χειρότερος εχθρός της αφηρημάδας. Να έχεις νερό πάντα κοντά σου, όπου κι αν είσαι – πιάνει πολύ περισσότερο από το να περιμένεις να θυμηθείς.



Στο γραφείο



Στην τσάντα



Στο αμάξι



Στο σπίτι

> Το να περιμένεις να θυμηθείς δεν είναι στρατηγική. Η ορατότητα είναι η πιο αξιόπιστη υπενθύμιση.



8–10

μικρά διαλείμματα για γουλιά, όλη μέρα

Μοιράζοντας την ίδια ποσότητα στη μέρα αντί για 2–3 μεγάλα ποτήρια, ενυδατώνεσαι πιο σταθερά.



3 Πώς ξεκινάς λοιπόν; 3 απλά βήματα



Να έχεις πάντα μαζί σου ένα μικρό μπουκάλι νερό.



Πιες μια γουλιά όποτε κοιτάς το κινητό ή σηκώνεσαι.



Δες τις υπενθυμίσεις ως μικρό σκούντημα, όχι μεγάλο στόχο.



Το νερό δεν θέλει μεγάλη θέληση· θέλει μια μικρή, συχνή συνήθεια.

Στο Damy, οι μικρές και συχνές καταγραφές μαζεύονται μόνες τους ως το τέλος της μέρας – όπως η αποθήκη της Hazel.

Κατέβασε το Damy →

Σκάναρέ με

Το περιεχόμενο αυτό έχει γενικό ενημερωτικό χαρακτήρα και δεν υποκαθιστά την ιατρική συμβουλή. Πηγές →