Damy

CONSEJOS



¿Se te olvida beber agua?

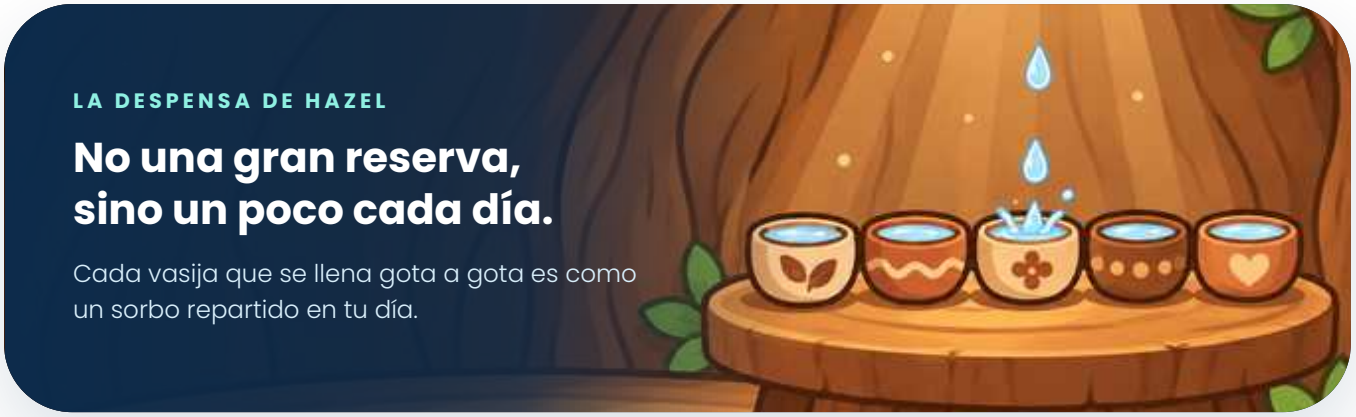
El secreto de beber a intervalos

Hazel nunca recoge todas sus avellanas de golpe: las va guardando poco a poco a lo largo del día. Beber agua funciona exactamente igual.

Te lo cuenta Hazel
11/09/2026 · 2 min de lectura

damy.wubbigo.com

La mayoría bebemos agua cuando «nos acordamos», y casi siempre nos acordamos **demasiado tarde**. Sin embargo, tu cuerpo aprovecha mucho mejor las cantidades pequeñas y frecuentes que un vaso grande de una sola vez. Y justo aquí entra en juego la lógica de las ardillas.



LA DESPENSA DE HAZEL

No una gran reserva, sino un poco cada día.

Cada vasija que se llena gota a gota es como un sorbo repartido en tu día.

1 Por qué 1 litro de golpe no funciona

Cuando bebes mucho de una vez, la mayor parte llega más rápido de lo que tu cuerpo necesita y se elimina enseguida. Los sorbos pequeños y frecuentes pasan a la sangre de forma más equilibrada y evitan la sed antes de que aparezca.



1 vaso grande

se elimina rápido



sorbos pequeños

se absorben bien

Lógica de ardilla: poco y a menudo

Hazel esconde cada avellana en cuanto la encuentra; no intenta hacer un gran almacén. Ir acumulando poco a poco es más fiable que un único gran esfuerzo. Con el agua pasa lo mismo.

★ CONSEJO DE HAZEL

En lugar de una gran meta, marca un ritmo pequeño y frecuente.

1 sorbo cada hora

Pon este recordatorio en tu móvil ahora mismo →



2 Agua a la vista, agua que se bebe

Tener el vaso delante de los ojos es el peor enemigo del olvido. Dejar agua a mano en todas partes funciona mucho mejor que esperar a acordarte.



En tu mesa



En tu bolso



En tu coche



En casa

> Esperar a acordarse no es una estrategia. Estar a la vista es el recordatorio más fiable.



8–10

pausas para un sorbo durante el día

Repartir la misma cantidad en el día, y no en 2–3 vasos grandes, hidrata de forma más pareja.



3 ¿Y cómo empiezas? 3 pasos simples



Lleva siempre contigo una botellita de agua.



Da un sorbo cada vez que mires el móvil o te levantes.



Ve los recordatorios como empujoncitos, no como una gran meta.



Beber agua no es cuestión de una gran fuerza de voluntad, sino de un hábito pequeño y frecuente.

En Damy, los registros pequeños y frecuentes se van sumando solos hasta el final del día, igual que la despensa de Hazel.

Descarga Damy →

Escanea y baja

Este contenido tiene fines meramente informativos y no sustituye el consejo médico. **Fuentes →**