Damy

VINKIT



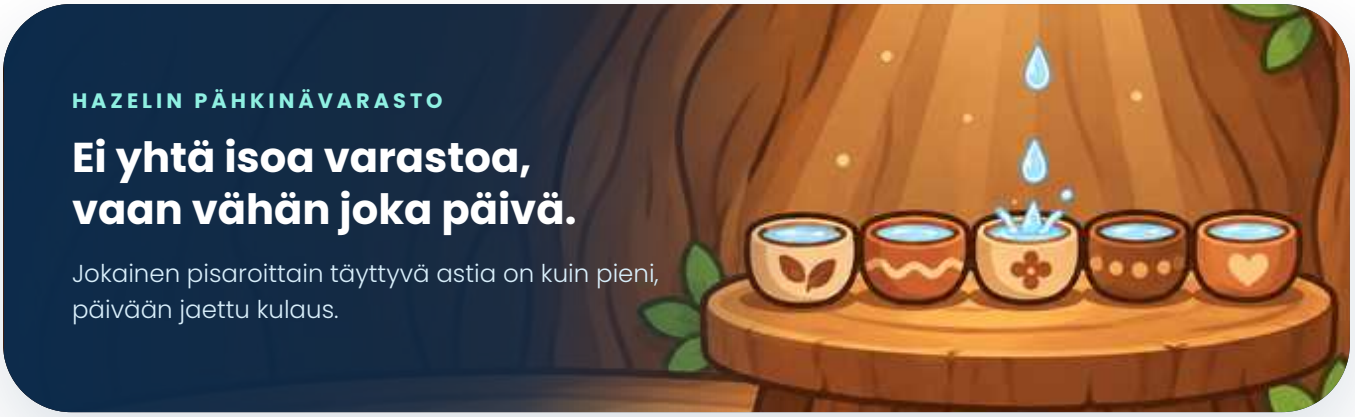
Unohdatko juoda vettä?

Pienten kulausten salaisuus

Hazel ei koskaan kerää kaikkia pähkinöitään kerralla, vaan kokoaa niitä vähitellen koko päivän. Veden juominen toimii täsmälleen samoin.

Hazel kertoo
11.9.2026 · 2 min lukuaika

Useimmat meistä juovat vettä silloin, kun ”muistavat” – ja yleensä muistamme **liian myöhään**. Keho kuitenkin hyödyntää pienet, tiheät määrät paljon paremmin kuin yhden ison lasillisen kerralla. Juuri tässä oravan logiikka astuu kuvaan.



1 Miksi 1 litra kerralla ei toimi

Kun juot kerralla ison määrän, suuri osa siitä tulee nopeammin kuin keho tarvitsee, joten se poistuu pian. Pienet, tiheät kulaukset sekoittuvat vereen tasaisemmin ja estävät janon jo ennen kuin se ehtii syntyä.



1 iso lasi
poistuu nopeasti

pienet kulaukset
imeytyy tasaisesti

Oravan logiikka: vähän ja usein

Hazel piilottaa jokaisen pähkinän heti löydettyään sen; se ei yritä koota yhtä valtavaa varastoa. Jatkuva pieni säästäminen on luotettavampaa kuin yksi iso ponnistus. Sama pätee veteen.

★ HAZELILTA

Ison tavoitteen sijaan luo pieni ja tiheä rytmi.

1 kulaus joka tunti

Aseta tämä muistutus puhelimeesi
heti nyt →



2 Näkyvillä oleva vesi tulee juotua

Näkyvillä oleva lasi on unohtelun pahin vihollinen. Kun vettä on ulottuvilla kaikkialla, se toimii paljon paremmin kuin muistamisen odottaminen.



Työpöydällä



Laukussa



Autossa



Kotona

> Muistamisen odottaminen ei ole strategia. Näkyvillä oleminen on luotettavin muistutus.



8–10

pientä juomataukoa päivän mittaan

Saman määrän jakaminen koko päivälle 2–3 ison lasillisen sijaan nesteyttää tasaisemmin.



3 Miten pääset alkuun? 3 helppoa askelta



Pidä aina mukanasi pientä vesipulloa.



Ota kulaus aina, kun vilkaiset puhelinta tai nouset ylös.



Pidä muistutuksia pieninä tönäisyinä, ei isona tavoitteena.



Veden juominen ei vaadi suurta tahdonvoimaa – se on pieni, toistuva tapa.

Damyssa pienet ja tiheät kirjaukset kertyvät päivän mittaan itsestään – aivan kuin Hazelin pähkinävarasto.

Lataa Damy →

Skannaa, lataa

Tämä sisältö on tarkoitettu yleiseksi tiedoksi, eikä se korvaa lääkärin neuvoja. **Lähteet →**