Damy

SAVJETI



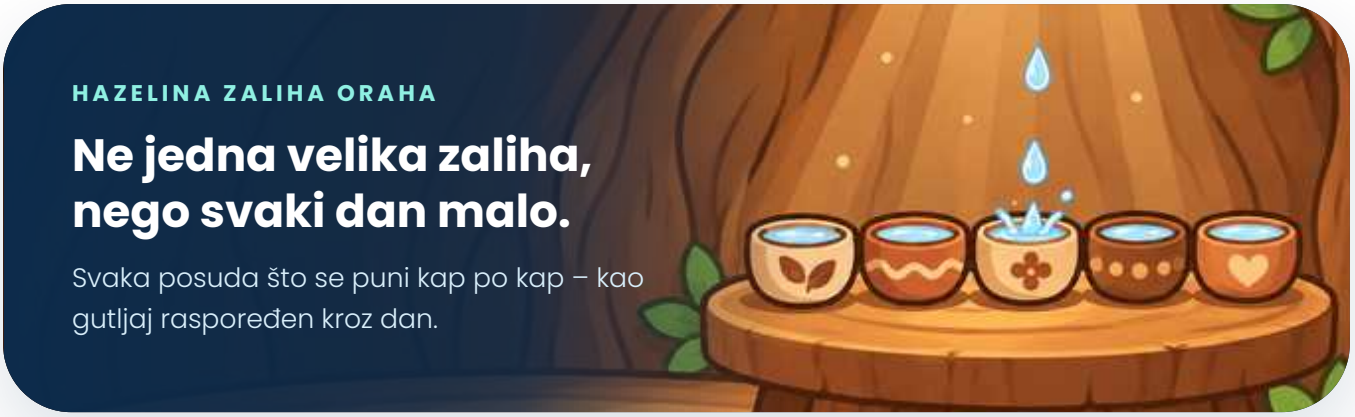
Zaboravljaš piti vodu?

Tajna pijenja malo-pomalo

Hazel nikad ne skuplja sve lješnjake odjednom; sprema ih malo-pomalo, cijeli dan. S pijenjem vode je baš isto.

Priča Hazel
11. 9. 2026. · 2 min čitanja

Većina nas pije vodu kad se „sjeti“ – i obično se sjetimo **prekasno**. A tijelo male, česte količine iskoristi puno bolje nego jednu veliku čašu odjednom. Upravo tu nastupa logika vjeverice.



1 Zašto 1 litra odjednom ne djeluje

Kad popiješ veliku količinu odjednom, većina stigne brže nego što je tijelu potrebna, pa se brzo izluči. Mali, česti gutljaji ravnomjernije ulaze u krv i sprječavaju žeđ prije nego što se uopće javi.



1 velika čaša

brzo se izluči



mali gutljaji

upija se jednoliko

Logika vjeverice: malo, ali često

Hazel svaki lješnjak sakrije čim ga nađe; ne pokušava napraviti jednu golemu zalihu. Stalno, sitno skupljanje pouzdanije je od jednog velikog napora. Isto vrijedi i za vodu.

★ HAZELIN SAVJET

Umjesto jednog velikog cilja, uvedi mali, česti ritam.

1 gutljaj svaki sat

Postavi ovaj podsjetnik na mobitelu odmah →



2 Voda na vidiku je voda koju popiješ

Čaša na vidiku najveći je neprijatelj zaboravnosti. Kad gdje god bio imaš vodu nadohvat ruke, to djeluje puno bolje nego čekati da se sjetiš.



Na stolu



U torbi



U autu



Kod kuće

> Čekati da se sjetiš nije strategija. Biti na vidiku najpouzdaniji je podsjetnik.



8–10

malih pauza za gutljaj, cijeli dan

Ista količina raspoređena kroz dan, umjesto 2–3 velike čaše, hidrira te ravnomjernije.



3 Kako onda početi? 3 laka koraka



Uvijek nosi sa sobom malu bocu vode.



Otpij gutljaj kad pogledaš mobitel ili ustaneš.



Podsjetnike shvati kao male poticaje, a ne velik cilj.



Pijenje vode nije pitanje velike snage volje, nego male, česte navike.

U Damyju se mali, česti unosi do kraja dana sami zbroje – baš kao Hazelina zaliha.

Preuzmi Damy →

Skeniraj kod

Ovaj sadržaj služi isključivo za opće informiranje i ne zamjenjuje liječnički savjet. **Izvori →**