Damy

TIPPEK



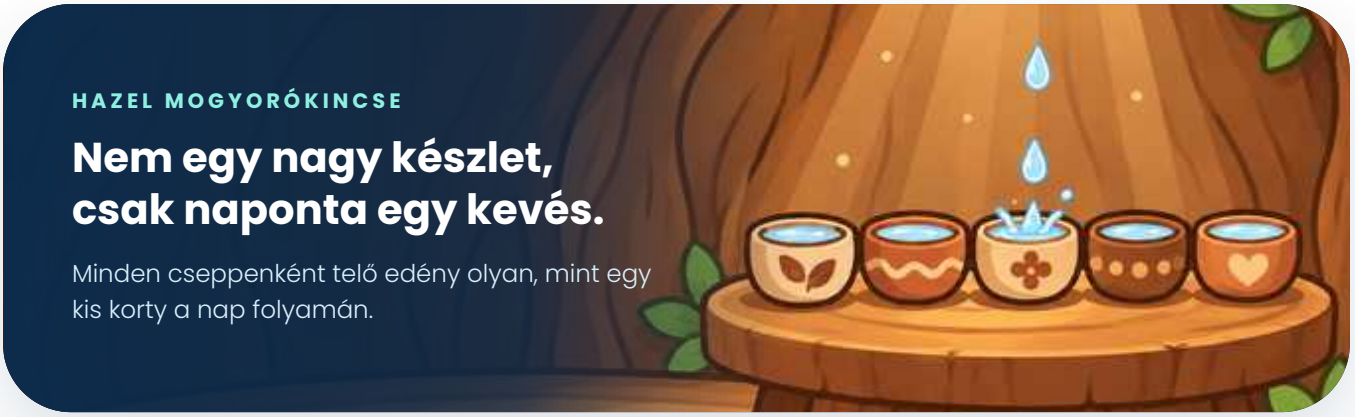
Elfelejtesz vizet inni?

Az apránkénti ivás kis titka

Hazel sosem gyűjti be egyszerre az összes mogyoróját: egész nap apránként rakja félre. A vízivás is pontosan így működik.

Hazel meséli
2026. szept. 11. · 2 perc olvasás

A legtöbben akkor iszunk vizet, amikor „eszünkbe jut” – és általában **túl későn** jut eszünkbe. Pedig a szervezet sokkal jobban hasznosítja a kis, gyakori adagokat, mint egy nagy pohárnyit egyszerre. Itt jön képbe a mókuslogika.



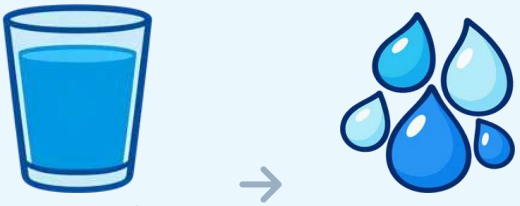
HAZEL MOGYORÓKINCSE

Nem egy nagy készlet, csak naponta egy kevés.

Minden cseppenként telő edény olyan, mint egy kis korty a nap folyamán.

1 Miért nem jó egyszerre 1 litert inni

Ha egyszerre sokat iszol, a nagy része gyorsabban érkezik, mint ahogy a szervezetednek szüksége van rá, ezért hamar távozik. A kis, gyakori kortyok egyenletesebben jutnak a véredbe, és megelőzik a szomjúságot, mielőtt kialakulna.



1 nagy pohár
gyorsan távozik

kis kortyok
jól felszívódik

Mókuslogika: keveset, de gyakran

Hazel minden mogyorót azonnal elrejt, amint megtalálja; nem próbál egyetlen hatalmas raktárt építeni. A folyamatos, apró gyűjtögetés megbízhatóbb, mint egy nagy, egyszeri erőfeszítés. A vízzel is ugyanez a helyzet.

★ HAZEL TIPPJE

Egy nagy cél helyett alakíts ki kicsi, gyakori ritmust.

Óránként 1 korty

Állítsd be ezt az emlékeztetőt a telefonodon **most rögtön →**



2 Ami szem előtt van, azt meg is iszod

Ha a pohár mindig szem előtt van, a feledékenységnek esélye sincs. Ha mindenhol kéznél van egy kis víz, az sokkal jobban működik, mint arra várni, hogy eszedbe jusson.



Az asztalodon



A táskádban



Az autódban



Otthon

> Arra várni, hogy eszedbe jusson, nem stratégia. Ami szem előtt van, az a legmegbízhatóbb emlékeztető.



8–10

kis kortyszünet, egész nap

Ugyanaz a mennyiség napközben elosztva, 2–3 nagy pohár helyett, egyenletesebben hidratál.



3 Hogyan kezdj hozzá? 3 egyszerű lépés



Mindig legyen nálad egy kis kulacs víz.



Kortyolj egyet, ha a telefonodra nézel vagy felállsz.



Az emlékeztetőkre apró lökésként tekints, ne nagy célként.



A vízivás nem nagy elhatározás kérdése, hanem egy kicsi, gyakori szokásé.

A Damyben a kis, gyakori bejegyzések a nap végére maguktól összeadódnak – akárcsak Hazel mogyorókincse.

Töltsd le a Damyt →

Szkenneld be!

Ez a tartalom kizárólag általános tájékoztatásul szolgál, és nem helyettesíti az orvosi tanácsot. **Források →**