Damy

TIPS



Sering lupa minum air?

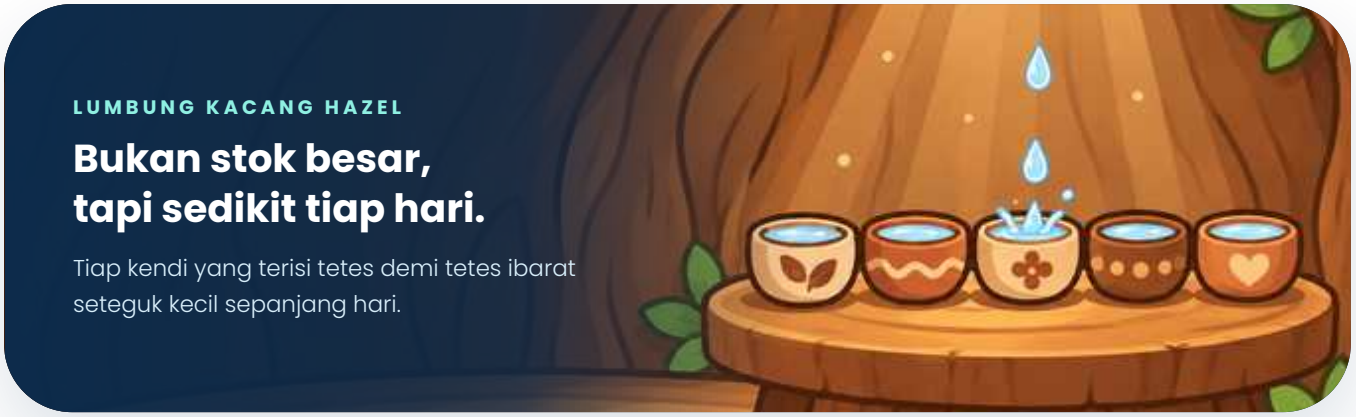
Rahasia minum sedikit-sedikit

Hazel tidak pernah mengumpulkan kacangnya sekaligus; ia menyimpannya sedikit demi sedikit sepanjang hari. Minum air juga persis seperti itu.

Hazel bercerita
11 Sep 2026 · 2 menit baca

damy.wubbigo.com

Kebanyakan dari kita minum air “kalau ingat”, dan biasanya ingatnya **sudah terlambat**. Padahal, tubuh jauh lebih baik memanfaatkan air dalam jumlah kecil tapi sering dibandingkan satu gelas besar sekaligus. Di sinilah logika tupai berperan.



LUMBUNG KACANG HAZEL

Bukan stok besar, tapi sedikit tiap hari.

Tiap kendi yang terisi tetes demi tetes ibarat seteguk kecil sepanjang hari.

1 Kenapa minum 1 liter sekaligus tidak efektif

Karena masuk lebih cepat daripada yang dibutuhkan tubuh, sebagian besar air yang diminum sekaligus dalam jumlah banyak akan cepat dibuang. Sebaliknya, tegukan kecil yang sering masuk ke darah dengan lebih seimbang dan mencegah rasa haus bahkan sebelum muncul.



1 gelas besar

cepat terbuang



tegukan kecil

terserap merata

Logika tupai: sedikit tapi sering

Hazel langsung menyimpan setiap kacang yang ditemukannya; ia tidak berusaha membangun gudang besar. Menabung sedikit demi sedikit secara terus-menerus lebih bisa diandalkan daripada satu usaha besar sekaligus. Begitu juga dengan air.

★ TIPS DARI HAZEL

Daripada target besar, bangun ritme yang kecil tapi sering.

1 teguk setiap jam

Pasang pengingat ini di ponselmu **sekarang →**



2 Air yang terlihat adalah air yang diminum

Gelas yang selalu terlihat adalah musuh terbesar sifat pelupa. Menaruh wadah air yang mudah dijangkau di mana-mana jauh lebih efektif daripada menunggu ingat.



Di mejamu



Di tasmu



Di mobilmu



Di rumah

> Menunggu ingat bukanlah strategi. Selalu terlihat adalah pengingat yang paling andal.



8–10

jeda seteguk kecil, sepanjang hari

Membagi jumlah yang sama sepanjang hari, bukan 2–3 gelas besar, bikin hidrasi lebih seimbang.



3 Lalu, bagaimana memulainya? 3 langkah mudah



Selalu bawa wadah air kecil di dekatmu.



Minum seteguk setiap kali melihat ponsel atau berdiri.



Anggap pengingat sebagai colekan kecil, bukan target besar.



Minum air bukan soal tekad yang besar, melainkan soal kebiasaan kecil yang sering.

Di Damy, catatan kecil yang sering akan terkumpul dengan sendirinya di akhir hari, persis seperti lumbung kacang Hazel.

Unduh Damy →

Pindai, unduh

Konten ini hanya untuk informasi umum dan bukan pengganti saran medis. **Sumber →**