Damy

CONSIGLI



Ti dimentichi di bere acqua?

Il segreto del bere a intervalli

Hazel non raccoglie mai tutte le sue nocciole in una volta sola: le mette da parte un po' alla volta, per tutta la giornata. Con l'acqua funziona proprio così.

Te lo racconta Hazel
11/09/2026 · 2 min di lettura

Quasi tutti beviamo acqua “quando ce ne ricordiamo”, e di solito ce ne ricordiamo **troppo tardi**. Eppure il corpo sfrutta molto meglio piccole quantità frequenti che un unico bicchierone tutto d'un fiato. Ed è proprio qui che entra in gioco la logica degli scoiattoli.



LA SCORTA DI HAZEL

Non una grande scorta, ma un po' ogni giorno.

Ogni vasetto che si riempie goccia a goccia è un sorso nella giornata.

1 Perché 1 litro tutto d'un fiato non funziona

Quando bevi tanta acqua in una volta sola, gran parte viene eliminata in fretta, perché arriva più velocemente di quanto serva al corpo. I sorsi piccoli e frequenti, invece, entrano in circolo in modo più equilibrato e prevengono la sete prima ancora che si faccia sentire.



1 bicchierone
eliminato subito



piccoli sorsi
assorbiti meglio

La logica dello scoiattolo: poco e spesso

Hazel nasconde subito ogni nocciola che trova: non cerca di riempire una grande dispensa tutta in una volta. Mettere da parte un po' alla volta, con costanza, è più affidabile di un unico grande sforzo. Con l'acqua vale lo stesso.

★ IL CONSIGLIO DI HAZEL

Invece di un grande obiettivo, trova un ritmo leggero e frequente.

1 sorso ogni ora

Imposta questo promemoria sul telefono subito →



2 Acqua a vista è acqua che bevi

Avere il bicchiere sotto gli occhi è il peggior nemico della dimenticanza. Tenere un contenitore d'acqua a portata di mano ovunque funziona molto meglio che aspettare di ricordarsene.



Alla scrivania



In borsa



In auto



A casa

> Aspettare di ricordarsene non è una strategia. Restare a vista è il promemoria più affidabile.



8–10

pause per un sorso, durante il giorno

Dividere la stessa quantità nel giorno, anziché in 2–3 bicchieroni, idrata in modo più stabile.



3 E allora, come inizi? 3 semplici passi



Tieni sempre con te un piccolo contenitore d'acqua.



Bevi un sorso quando guardi il telefono o ti alzi.



Vivi i promemoria come piccole spinte, non grandi obiettivi.



Bere acqua non è questione di grande forza di volontà, ma di una piccola abitudine frequente.

Con Damy, piccole registrazioni frequenti si sommano da sole entro sera, proprio come la scorta di Hazel.

Scarica Damy →

Scansiona ora

Questo contenuto ha scopo puramente informativo e non sostituisce il parere medico. **Fonti →**