

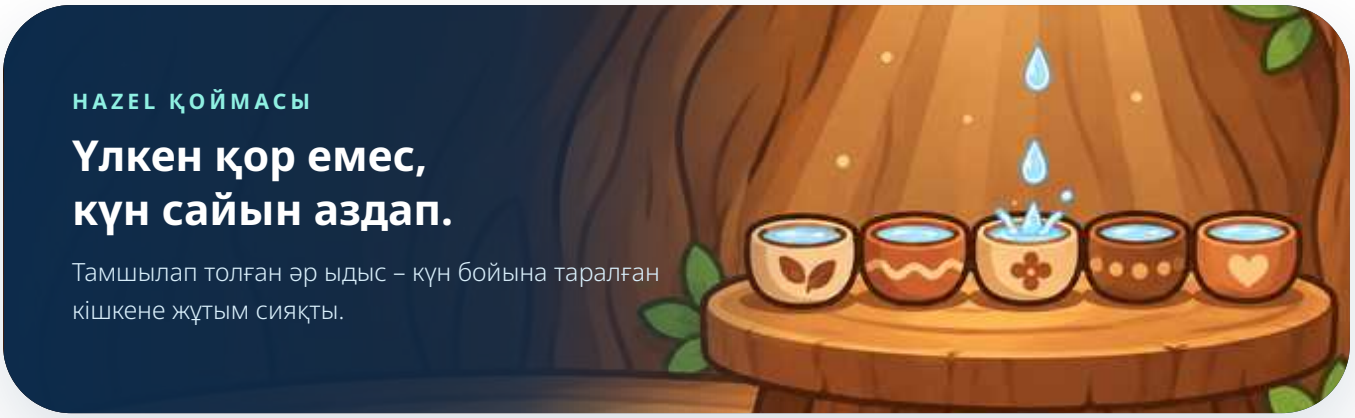
Су ішуді ұмытасың ба?

Бөліп ішудің кішкентай құпиясы

Hazel жаңғақтарын ешқашан бір-ақ рет жинамайды; күні бойы аз-аздан жинайды. Су ішу де дәл солай.

Hazel айтып береді
11.09.2026 · 2 мин оқу

Көбіміз суды «есімізге түскенде» ішеміз, ал әдетте **тым кеш** еске аламыз. Ал ағза бір-ақ рет ішілген үлкен стақаннан гөрі аз әрі жиі мөлшерді әлдеқайда жақсы пайдаланады. Тиін логикасы дәл осы жерде көмекке келеді.



1 Неге 1 литрді бірден ішу пайда бермейді

Бірден ішілген көп судың басым бөлігі ағзаға қажет болғаннан тез түседі, сондықтан тез шығарылады. Ал аз әрі жиі жұтымдар қанға біркелкі сіңіп, шөлдің алдын ол басталмай тұрып алады.



1 үлкен стақан
тез шығарылады

кішкене жұтымдар
біркелкі сіңеді

Тиін логикасы: аз әрі жиі

Hazel тапқан жаңғағын бірден жасырады; үлкен қойма жасауға тырыспайды. Үнемі аздап жинау бір реттік үлкен күш-жігерден сенімдірек. Су да дәл солай.

★ HAZEL КЕҢЕСІ

Үлкен мақсаттың орнына аз әрі жиі ырғақ қалыптастыр.

Әр сағат сайын 1 жұтым

Бұл еске салғышты телефоныңа қазір орнат →



2 Көз алдындағы су – ішілетін су

Стақанның көз алдында тұруы – ұмытшақтықтың ең басты жауы. Су ыдысын қол жетімді жердің бәріне қою есіңе түсуін күтуден әлдеқайда тиімді.



Үстеліңде



Сөмкеңде



Көлігіңде



Үйіңде

> Есіңе түсуін күту – стратегия емес. Көз алдында тұру – ең сенімді еске салғыш.



8–10 кішкене жұтым үзілісі, күні бойы

Сол мөлшерді 2–3 үлкен стақанның орнына күн бойына бөліп ішу ағзаны біркелкі ылғалдандырады.



3 Ендеше, неден бастау керек? 3 қарапайым қадам



Қасыңа әрдайым кішкене су бөтелкесін ал.



Телефонға қарағанда не орныңнан тұрғанда бір жұтым іш.



Еске салғыштарды үлкен мақсат емес, жеңіл түрткі деп біл.



Су ішу – үлкен ерік-жігердің емес, аз әрі жиі әдеттің ісі.

Damy-де аз әрі жиі жазбалар күннің соңында Hazel қоймасы сияқты өздігінен жиналады.

Damy жүктеп ал →

Сканерле, жүкте

Бұл материал тек жалпы ақпарат беру мақсатында берілген және дәрігер кеңесін алмастырмайды.

Дереккөздер →