Damy

टिप्स



पाणी प्यायचं विसरायला होतं?
थोडं थोडं पिण्याचं छोटंसं गुपित

Hazel आपले सगळे दाणे एकाच वेळी गोळा करत नाही; दिवसभर थोडे थोडे साठवते. पाणी पिणंही अगदी असंच असतं.

Hazel सांगतेय
11/09/2026 · 2 मिनिटांचं वाचन

आपल्यापैकी बहुतेक जण “आठवण झाली की” पाणी पितात, आणि ती आठवण बहुधा **खूप उशिरा** होते. पण एकदम प्यायलेल्या मोठ्या ग्लासपेक्षा, थोड्या थोड्या प्रमाणात वारंवार प्यायलेलं पाणी शरीर कितीतरी चांगल्या प्रकारे वापरतं. इथेच खारीची युक्ती कामाला येते.



1 एकदम 1 लिटर पिणं का उपयोगी नाही

एकाच वेळी जास्त पाणी प्यायलं की ते शरीराच्या गरजेपेक्षा वेगाने येतं, त्यामुळे त्यातलं बरंचसं लवकर बाहेर टाकलं जातं. छोटे, वारंवार घोट रक्तात समतोलपणे मिसळतात आणि तहान लागण्याआधीच ती रोखतात.



1 मोठा ग्लास
लवकर बाहेर



छोटे घोट
समतोल शोषण

खारीची युक्ती: थोडं, पण वारंवार

Hazel सापडलेला दाणा लगेच लपवून ठेवते; एकच मोठं कोठार बांधायचा प्रयत्न करत नाही. सतत थोडं थोडं साठवणं हे एकदाच केलेल्या मोठ्या प्रयत्नापेक्षा जास्त भरवशाचं असतं. पाण्याचंही अगदी तसंच.

★ HAZEL कडून

एका मोठ्या ध्येयाऐवजी, छोटी आणि वारंवार अशी एक लय तयार कर.

दर तासाला 1 घोट

हा रिमाइंडर तुझ्या फोनवर आत्ताच लाव →



2 दिसणारं पाणीच प्यायलं जातं

ग्लास डोळ्यांसमोर असणं हा विसरभोळेपणाचा सगळ्यात मोठा शत्रू. आठवण होण्याची वाट पाहण्यापेक्षा, तू जिथे असशील तिथे हाताशी पाणी ठेवणं कितीतरी जास्त उपयोगी ठरतं.


तुझ्या टेबलवर


तुझ्या बॅगेत


तुझ्या गाडीत


घरी

> आठवण होण्याची वाट पाहणं ही रणनीती नाही. नजरेसमोर असणं हीच सर्वात भरवशाची आठवण.



8–10

छोट्या घोटांचे ब्रेक, दिवसभर

तेवढंच पाणी 2–3 मोठ्या ग्लासांऐवजी दिवसभर विभागून प्यायल्याने अधिक समतोल हायड्रेशन मिळतं.



3 मग सुरुवात कशी करायची? 3 सोप्या पायऱ्या


नेहमी पाण्याची एक छोटी बाटली सोबत ठेव.


फोन बघताना किंवा उठून उभं राहताना एक घोट घे.


रिमाइंडर्सना मोठं ध्येय नाही, छोटासा धक्का समज.



पाणी पिणं हा मोठ्या निर्धाराचा नाही, तर छोट्या आणि वारंवार सवयीचा प्रश्न आहे.

Damy मध्ये छोट्या, वारंवार केलेल्या नोंदी दिवसाअखेरीस Hazel च्या साठ्यासारख्या आपोआप जमा होतात.

Damy डाउनलोड कर →

स्कॅन कर, मिळव

हा मजकूर केवळ सर्वसाधारण माहितीसाठी आहे; तो वैद्यकीय सल्ल्याचा पर्याय नाही. संदर्भ →