Damy

TIP



Selalu lupa minum air?

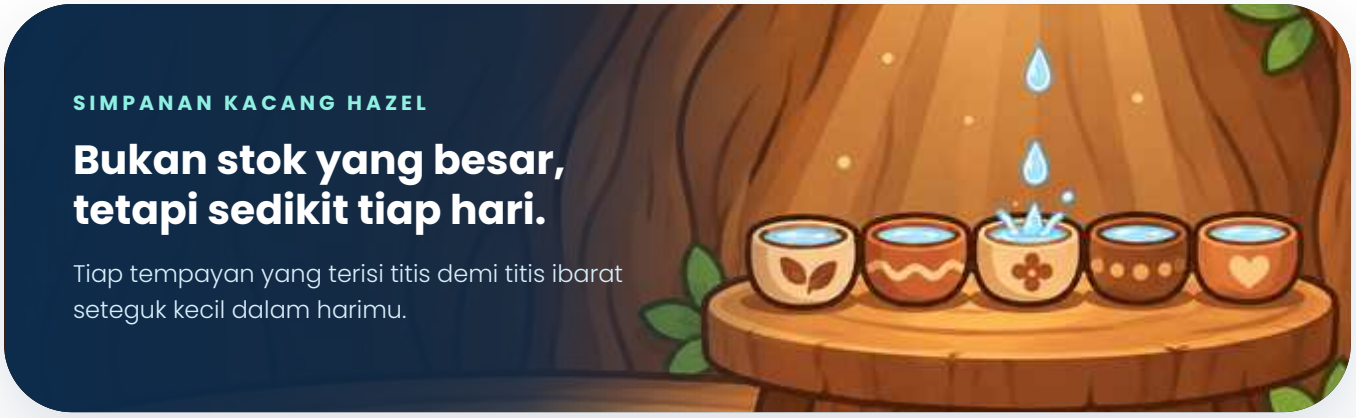
Rahsia kecil minum berselang

Hazel tidak pernah mengumpul kacangnya sekali gus; dia menyimpannya sedikit demi sedikit sepanjang hari. Minum air pun begitu juga.

Hazel bercerita
11 Sep 2026 · Bacaan 2 minit

damy.wubbigo.com

Kebanyakan kita minum air apabila “teringat”, dan biasanya kita teringat **terlalu lewat**. Sedangkan badan menggunakan air dalam jumlah kecil yang kerap jauh lebih baik berbanding segelas besar sekali gus. Di sinilah logik tupai memainkan peranan.



SIMPANAN KACANG HAZEL

Bukan stok yang besar, tetapi sedikit tiap hari.

Tiap tempayan yang terisi titis demi titis ibarat seteguk kecil dalam harimu.

1 Kenapa 1 liter sekali gus tidak berkesan

Apabila kamu minum banyak sekali gus, kebanyakannya sampai lebih cepat daripada yang diperlukan badan, jadi ia cepat dikeluarkan. Teguk kecil yang kerap pula bercampur ke dalam darah dengan lebih seimbang dan mencegah rasa dahaga sebelum ia muncul.



1 gelas besar

cepat dikeluarkan



teguk kecil

diserap sekata

Logik tupai: sedikit tetapi kerap

Hazel terus menyorokkan setiap kacang yang ditemuinya; dia tidak cuba membina satu stor yang besar. Simpanan kecil yang berterusan lebih boleh diharap daripada satu usaha besar. Begitu juga dengan air.

★ DARIPADA HAZEL

Daripada satu sasaran besar, bina rentak yang kecil dan kerap.

1 teguk setiap jam

Tetapkan peringatan ini di telefon kamu sekarang →



2 Air yang kelihatan ialah air yang diminum

Gelas yang sentiasa di depan mata ialah musuh utama sikap pelupa. Meletakkan bekas air yang mudah dicapai di mana-mana jauh lebih berkesan daripada menunggu untuk teringat.



Di mejamu



Di begmu



Di keretamu



Di rumah

> Menunggu untuk teringat bukanlah strategi. Sentiasa kelihatan ialah peringatan paling boleh diharap.



8–10

rehat seteguk kecil, sepanjang hari

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



3 Jadi, bagaimana nak mula? 3 langkah mudah



Sentiasa bawa bekas air kecil bersamamu.



Teguk sedikit setiap kali melihat telefon atau bangun.



Anggap peringatan sebagai cuitan kecil, bukan sasaran besar.



Minum air bukan soal tekad yang besar, tetapi soal tabiat kecil yang kerap.

Dalam Damy, catatan kecil yang kerap terkumpul dengan sendirinya menjelang hujung hari, sama seperti simpanan Hazel.

Muat turun Damy →

Imbas, dapatkan

Kandungan ini hanya untuk maklumat umum dan bukan pengganti nasihat perubatan. **Sumber →**