Damy

TIPS



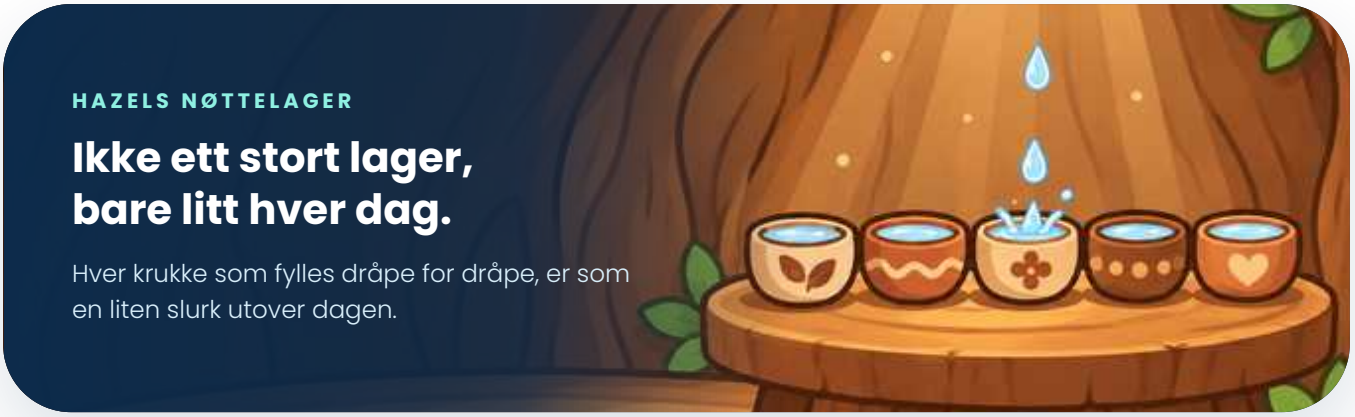
Glemmer du å drikke vann?

Hemmeligheten: litt og ofte

Hazel samler aldri alle nøttene sine på én gang; hun legger unna litt etter litt hele dagen. Akkurat slik fungerer det med vann også.

Fortalt av Hazel
11. sep. 2026 · 2 min lesing

De fleste av oss drikker vann når vi «kommer på det» – og som regel kommer vi på det **for sent**. Men kroppen utnytter små, hyppige mengder mye bedre enn ett stort glass på én gang. Det er akkurat her ekornlogikken kommer inn.



HAZELS NØTTELAGER

Ikke ett stort lager, bare litt hver dag.

Hver krukke som fylles dråpe for dråpe, er som en liten slurk utover dagen.

1 Derfor fungerer ikke 1 liter på én gang

Når du drikker mye på én gang, kommer det meste raskere enn kroppen trenger det, og skilles derfor fort ut igjen. Små, hyppige slurker blandes jevnere inn i blodet og hindrer tørsten før den i det hele tatt oppstår.



1 stort glass

skilles fort ut



små slurker

tas opp jevnt

Ekornlogikk: litt og ofte

Hazel gjemmer hver nøtt med en gang hun finner den; hun prøver ikke å bygge ett digert lager. Jevn, liten sparing er mer pålitelig enn én stor kraftanstrengelse. Det samme gjelder vann.

★ FRA HAZEL

Lag en liten, hyppig rytme i stedet for ett stort mål.

1 slurk hver time

Sett opp påminnelsen på telefonen med en gang →



2 Vann du ser, er vann du drikker

Et glass rett foran øynene er glemselens verste fiende. Å ha vann innen rekkevidde overalt fungerer mye bedre enn å vente på å huske det.



Ved pulten



I vesken



I bilen



Hjemme

> Å vente på å huske er ingen strategi. Å være synlig er den mest pålitelige påminnelsen.



8–10

små slurkpauser, hele dagen

Å fordele samme mengde utover dagen i stedet for 2–3 store glass gir jevnere væskebalanse.



3 Hvordan kommer du i gang? 3 enkle steg



Ha alltid en liten vannflaske med deg.



Ta en slurk når du sjekker mobilen eller reiser deg.



Se på påminnelser som små dytt, ikke et stort mål.



Å drikke vann handler ikke om stor viljestyrke, men om en liten, hyppig vane.

I Damy hoper små, hyppige registreringer seg opp av seg selv i løpet av dagen – akkurat som Hazels lager.

Last ned Damy →

Skann og hent

Dette innholdet er kun generell informasjon og erstatter ikke medisinske råd. **Kilder →**