Damy

TIPS



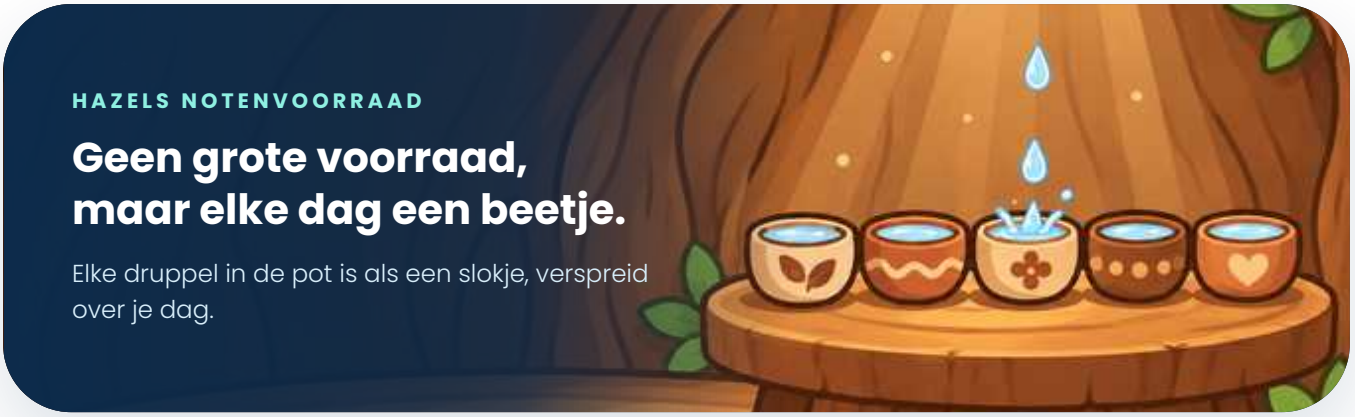
Vergeet jij vaak water te drinken?

Het geheim van intervaldrinken

Hazel verzamelt haar nootjes nooit in één keer; ze spaart ze de hele dag door beetje bij beetje op. Water drinken werkt precies zo.

Verteld door Hazel
11-09-2026 · 2 min. leestijd

De meesten van ons drinken water als we er ‘aan denken’ – en meestal denken we er **te laat** aan. Toch benut je lichaam kleine, frequente hoeveelheden veel beter dan één groot glas in één keer. En precies daar komt de eekhoornlogica om de hoek kijken.



1 Waarom 1 liter in één keer niet werkt

Drink je een grote hoeveelheid in één keer, dan komt het meeste sneller binnen dan je lichaam nodig heeft en ben je het snel weer kwijt. Kleine, frequente slokjes komen gelijkmatiger in je bloed en voorkomen dorst nog voordat die ontstaat.



1 groot glas
snel uitgeplast

kleine slokjes
gelijkmatig benut

Eekhoornlogica: weinig en vaak

Hazel verstopt elke noot meteen als ze er een vindt; ze probeert geen enorme voorraad aan te leggen. Steeds een beetje sparen is betrouwbaarder dan één grote inspanning. Met water werkt het net zo.

★ TIP VAN HAZEL

Kies geen groot doel, maar een klein en frequent ritme.

Elk uur 1 slokje

Zet deze herinnering op je telefoon – nu meteen →



2 Zichtbaar water is gedronken water

Een glas recht voor je neus is de grootste vijand van vergeetachtigheid. Overal water binnen handbereik zetten werkt veel beter dan wachten tot je eraan denkt.



Op je bureau



In je tas



In je auto



Thuis

> Wachten tot je eraan denkt is geen strategie.
> Zichtbaar zijn is de betrouwbaarste herinnering.



8–10

kleine slokpauzes, de hele dag door

Dezelfde hoeveelheid over de dag spreiden, niet in 2–3 grote glazen, hydrateert gelijkmatiger.



3 Hoe begin je eraan? 3 simpele stappen



Heb altijd een klein flesje water bij je.



Neem een slokje als je op je telefoon kijkt of opstaat.



Zie herinneringen als kleine duwtjes, niet als groot doel.



Water drinken draait niet om grote wilskracht, maar om een kleine, frequente gewoonte.

In Damy tellen kleine, frequente invoeren aan het eind van de dag vanzelf op – net als Hazels voorraadje.

Download Damy →

Scan & download

Deze inhoud is uitsluitend bedoeld als algemene informatie en vervangt geen medisch advies.

Bronnen →