

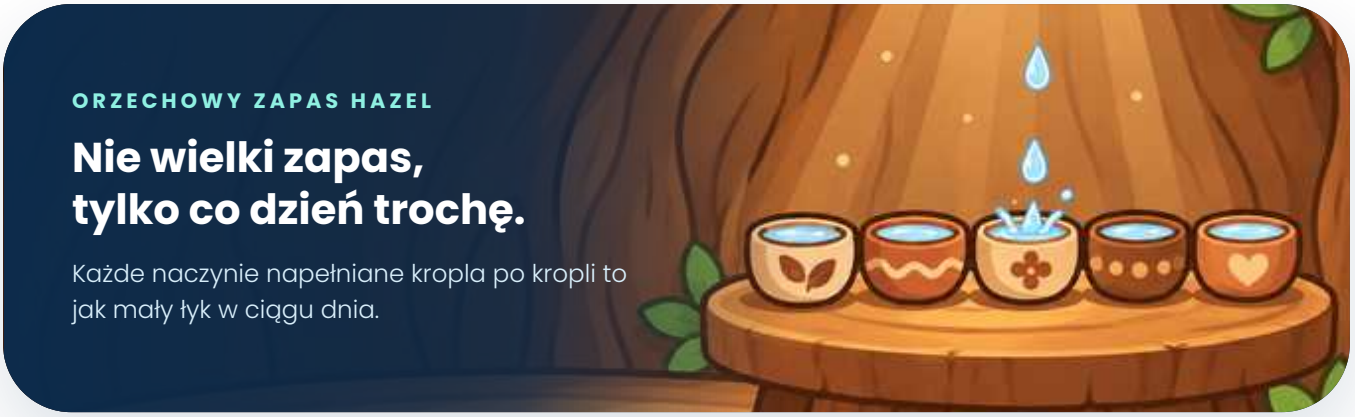
Zapominasz pić wodę?

Mały sekret picia małymi łykami

Hazel nigdy nie zbiera orzechów laskowych za jednym zamachem – przez cały dzień odkłada je po troszku. Z piciem wody jest dokładnie tak samo.

Opowiada Hazel
11.09.2026 · 2 min czytania

Większość z nas pije wodę „kiedy sobie przypomni” – i zwykle przypomina sobie **za późno**. Tymczasem organizm o wiele lepiej wykorzystuje małe, częste porcje niż jedną wielką szklankę wypitą naraz. I właśnie tu przydaje się wiewiórcza logika.



ORZECHOWY ZAPAS HAZEL

Nie wielki zapas, tylko co dzień trochę.

Każde naczynie napełniane kropla po kropli to jak mały łyk w ciągu dnia.

1 Dlaczego 1 litr naraz się nie sprawdza

Duża ilość wypita za jednym razem trafia do organizmu szybciej, niż ten jej potrzebuje, więc większość szybko zostaje wydalona. Małe, częste łyki przenikają do krwi bardziej równomiernie i zapobiegają pragnieniu, zanim w ogóle się pojawi.



1 duża szklanka

szybko wydalana



małe łyki

równo wchłaniane

Wiewiórcza logika: mało, a często

Hazel od razu chowa każdy znaleziony orzech – nie próbuje budować ogromnej spiżarni. Ciągłe, drobne odkładanie jest pewniejsze niż jeden wielki wysiłek. Z wodą jest tak samo.

★ RADA OD HAZEL

Zamiast wielkiego celu ustal mały, częsty rytm.

1 łyk co godzinę

Ustaw to przypomnienie w telefonie **już teraz →**



2 Woda na widoku to woda wypita

Szklanka w zasięgu wzroku to największy wróg zapominania. Naczynie z wodą w zasięgu ręki, wszędzie gdzie bywasz, działa dużo lepiej niż czekanie, aż sobie przypomnisz.



Przy biurku



W torbie



W aucie



W domu

> Czekanie, aż sobie przypomnisz, to nie strategia.
> Bycie na widoku to najpewniejsze przypomnienie.



8–10

przerw na mały łyk w ciągu dnia

Ta sama ilość rozłożona na cały dzień zamiast 2–3 dużych szklanek nawadnia równomierniej.



3 Jak więc zacząć? 3 proste kroki



Zawsze miej przy sobie małe naczynie z wodą.



Weź łyk, gdy zerkasz na telefon albo wstajesz.



Traktuj przypomnienia jak szturchnięcia, nie wielkie cele.



Picie wody to nie kwestia wielkiej determinacji, tylko małego, częstego nawyku.

W Damy małe, częste wpisy same sumują się do końca dnia – zupełnie jak orzechowy zapas Hazel.

Pobierz Damy →

Skanuj, pobierz

Ten materiał ma charakter wyłącznie informacyjny i nie zastępuje porady lekarskiej. **Źródła →**