Damy

DICAS



# Esqueces-te de beber água?

## O segredo de beber aos poucos

A Hazel nunca junta as avelãs todas de uma vez: vai guardando um pouco de cada vez, ao longo do dia. Com a água é exatamente igual.

**Quem conta é a Hazel**
11/09/2026 · 2 min de leitura

A maioria de nós bebe água "quando se lembra" — e normalmente lembra-se **tarde demais**. Mas o corpo aproveita muito melhor pequenas quantidades frequentes do que um copo grande de uma só vez. É aqui que entra a lógica dos esquilos.



A DESPENSA DA HAZEL

### Não uma grande reserva, mas um pouco por dia.

Cada pote que enche gota a gota é como um golinho espalhado pelo teu dia.

## 1 Porque é que 1 litro de uma vez não resulta

Quando bebes muito de uma vez, grande parte chega mais depressa do que o corpo precisa e é eliminada pouco depois. Já os goles pequenos e frequentes passam para o sangue de forma mais equilibrada e evitam a sede antes de ela aparecer.



1 copo grande

**eliminado depressa**



pequenos goles

**bem absorvidos**

### A lógica do esquilo: pouco e muitas vezes

A Hazel esconde logo cada avelã que encontra; não tenta fazer uma reserva enorme. Juntar um pouco de cada vez é mais fiável do que um grande esforço pontual. Com a água passa-se o mesmo.

★ DICA DA HAZEL

Em vez de uma grande meta, cria um ritmo leve e frequente.

**1 gole a cada hora**

Define este lembrete no telemóvel agora mesmo →



## 2 Água à vista é água bebida

Ter o copo à frente dos olhos é o maior inimigo do esquecimento. Deixar água ao alcance onde quer que estejas resulta muito melhor do que esperar que te lembres.



**Na secretária**



**Na mala**



**No carro**



**Em casa**

> Esperar que nos lembremos não é estratégia. Estar à vista é o lembrete mais fiável.



**8–10**

**pausas para um golinho, todo o dia**

Repartir a mesma água pelo dia, em vez de 2–3 copos grandes, hidrata de forma mais equilibrada.



## 3 Então, como começar? 3 passos simples



Leva sempre contigo uma pequena garrafa de água.



Bebe um gole sempre que vires o telemóvel ou te levantares.



Vê os lembretes como pequenos empurrões, não como metas.



**Beber água não é uma questão de força de vontade, mas de um hábito pequeno e frequente.**

No Damy, os registos pequenos e frequentes vão-se somando sozinhos até ao fim do dia, tal como a despensa da Hazel.

**Descarrega o Damy →**

**Lê e instala**



*Este conteúdo tem fins meramente informativos e não substitui aconselhamento médico.* **Fontes →**