Damy

DICAS



Você esquece de beber água?

O segredinho de beber aos poucos

A Hazel nunca junta todas as avelãs de uma vez: ela vai guardando um pouquinho ao longo do dia inteiro. Com a água é exatamente assim.

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

A maioria de nós bebe água “quando lembra” — e geralmente lembra **tarde demais**. Só que o corpo aproveita muito melhor pequenas quantidades frequentes do que um copão de uma vez só. É aí que entra a lógica dos esquilos.



O ESTOQUE DA HAZEL

Não um grande estoque, mas um pouco todo dia.

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

1 Por que 1 litro de uma vez não funciona

Como chega mais rápido do que o corpo precisa, boa parte de uma grande quantidade bebida de uma vez é eliminada em pouco tempo. Já os goles pequenos e frequentes chegam ao sangue de forma mais equilibrada e evitam a sede antes mesmo que ela apareça.



1 copão

eliminado rápido



goles pequenos

bem absorvidos

A lógica do esquilo: pouco e sempre

A Hazel esconde na hora cada avelã que encontra; ela não tenta montar um estoque enorme. Juntar um pouquinho sem parar é mais confiável do que um grande esforço de uma vez só. Com a água vale o mesmo.

★ DICA DA HAZEL

Em vez de uma meta enorme, crie um ritmo leve e frequente.

1 gole a cada hora

Configure este lembrete no seu celular agora mesmo →



2 Água à vista é água bebida

Deixar o copo à vista é o maior inimigo do esquecimento. Ter um recipiente com água ao alcance em todo lugar funciona muito melhor do que esperar se lembrar.



Na sua mesa



Na bolsa



No carro



Em casa

> Esperar se lembrar não é estratégia. Estar à vista é o lembrete mais confiável.



8–10

pausas para um golinho ao longo do dia

Distribuir a mesma quantidade pelo dia, em vez de 2–3 copões, hidrata de modo mais equilibrado.



3 Então, como começar? 3 passos simples



Tenha sempre um recipiente pequeno de água por perto.



Tome um gole sempre que olhar o celular ou se levantar.



Veja os lembretes como empurrõezinhos, não como metas.



Beber água não é questão de muita força de vontade, e sim de um hábito pequeno e frequente.

No Damy, registros pequenos e frequentes se acumulam sozinhos até o fim do dia, igualzinho ao estoque da Hazel.

Baixe o Damy →

Aponte e baixe

Este conteúdo tem caráter apenas informativo e não substitui orientação médica. **Fontes →**