Damy

СОВЕТЫ



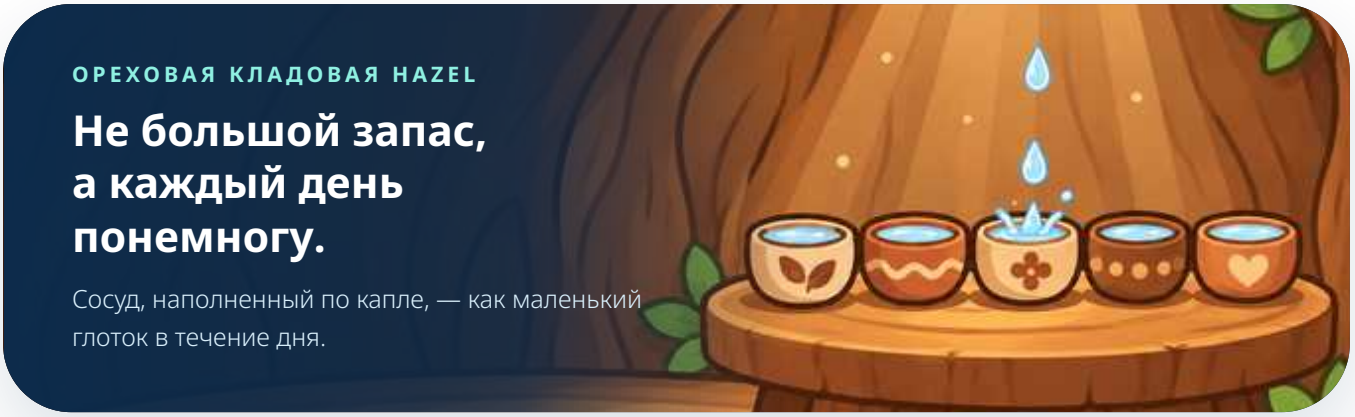
Забываешь пить воду?

Маленький секрет дробного питья

Hazel никогда не собирает орехи за один раз — весь день она понемногу пополняет запасы. С водой всё точно так же.

Рассказывает Hazel
11.09.2026 · 2 мин чтения

Большинство из нас пьёт воду, «когда вспомнит», — и обычно вспоминает **слишком поздно**. А ведь организм гораздо лучше использует небольшие частые порции, чем один большой стакан залпом. Вот тут-то и пригодится беличья логика.



ОРЕХОВАЯ КЛАДОВАЯ HAZEL

Не большой запас, а каждый день понемногу.

Сосуд, наполненный по капле, — как маленький глоток в течение дня.

1 Почему 1 литр за раз не работает

Когда пьёшь много за раз, вода поступает быстрее, чем нужно организму, и бóльшая её часть быстро выводится. А небольшие частые глотки усваиваются равномернее и не дают жажде даже появиться.



1 большой стакан

быстро выводится



маленькие глотки

усваиваются ровно

Беличья логика: понемногу и часто

Hazel сразу прячет каждый найденный орешек и не пытается собрать огромный склад за раз. Постоянные маленькие запасы надёжнее одного большого рывка. С водой — то же самое.

★ СОВЕТ ОТ HAZEL

Вместо большой цели задай себе ритм: понемногу и часто.

1 глоток каждый час

Поставь это напоминание на телефон

прямо сейчас →



2 Видишь воду — пьёшь воду

Стакан перед глазами — главный враг забывчивости. Поставить воду везде, где до неё легко дотянуться, гораздо эффективнее, чем ждать, пока вспомнишь.



На столе



В сумке



В машине



Дома

> Ждать, пока вспомнишь, — это не стратегия. Самое надёжное напоминание — то, что на виду.



8–10

маленьких перерывов на глоток за день

Тот же объём, растянутый на день вместо 2–3 больших стаканов, даёт более ровную гидратацию.



3 Так с чего начать? 3 простых шага



Всегда держи под рукой небольшую бутылку воды.



Делай глоток, когда берёшь телефон или встаёшь.



Считай напоминания лёгким толчком, а не большой целью.



Пить воду — дело не железной силы воли, а маленькой частой привычки.

В Damy небольшие частые записи к концу дня сами собой складываются в запас — совсем как ореховая кладовая Hazel.

Скачай Damy →

Сканируй, качай

Этот материал носит общий информационный характер и не заменяет консультацию врача. **Источники →**