Damy

TIPY



Zabúdaš piť vodu?

Malé tajomstvo pitia po dúškoch

Hazel nikdy nezbiera oriešky naraz – celý deň si ich odkladá po troškách. S pitím vody je to presne tak isto.

Rozpráva Hazel
11. 9. 2026 · 2 min čítania

damy.wubbigo.com

Väčšina z nás pije vodu, „keď si spomenie“ – a zvyčajne si spomenie **príliš neskoro**. Telo pritom oveľa lepšie využije malé a časté dávky než jeden veľký pohár naraz. A presne tu prichádza na rad veveričia logika.

ORIEŠKOVÉ ZÁSOBY HAZEL

Nie veľká zásoba, ale každý deň trochu.

Každá nádoba plnená kvapku po kvapke je ako malý dúšok počas dňa.



1 Prečo 1 liter naraz nefunguje

Keď vypiješ veľké množstvo naraz, väčšina z neho príde rýchlejšie, než ho telo potrebuje, a tak sa čoskoro vylúči. Malé, časté dúšky sa do krvi dostávajú rovnomernejšie a predchádzajú smädu ešte skôr, než sa ozve.



1 veľký pohár

rýchle vylúčenie



malé dúšky

plynulé vstrebanie

Veveričia logika: málo a často

Hazel každý nájdený oriešok hneď schová – nesnaží sa vybudovať jednu obrovskú špajzu. Priebežné drobné odkladanie je spoľahlivejšie než jedno veľké úsilie. S vodou to platí rovnako.

HAZEL RADÍ

Namiesto jedného veľkého cieľa si nastav malý, častý rytmus.

1 dúšok každú hodinu

Nastav si túto pripomienku v telefóne hneď teraz →



2 Voda na očiach je vypitá voda

Pohár na očiach je najväčším nepriateľom zabúdania. Mať vodu na dosah všade, kde sa pohybuješ, funguje oveľa lepšie než čakať, kým si spomenieš.



Pri stole



V taške



V aute



Doma

> Čakať, kým si spomenieš, nie je stratégia. Byť na očiach je najspoľahlivejšia pripomienka.



8–10

prestávok na malý dúšok počas dňa

Rovnaké množstvo rozložené na celý deň namiesto 2–3 veľkých pohárov ťa zavodní rovnomernejšie.



3 Ako teda začať? 3 ľahké kroky



Maj pri sebe vždy malú fľašu s vodou.



Napi sa vždy, keď pozrieš na telefón alebo vstaneš.



Ber pripomienky ako malé štuchnutia, nie veľký cieľ.



Pitie vody nie je o veľkom odhodlaní, ale o malom a častom zvyku.

V Damy sa malé a časté záznamy do konca dňa samy sčítajú – presne ako orieškové zásoby Hazel.

Stiahni si Damy →

Skenuj, stiahni

Tento obsah slúži len na všeobecné informačné účely a nenahrádza lekársku radu. **Zdroje →**