Damy

NASVETI



Pozabljaš piti vodo?

Mala skrivnost pitja po požirkih

Hazel lešnikov nikoli ne nabere naenkrat – ves dan si jih shranjuje po malem. S pitjem vode je čisto enako.

Pripoveduje Hazel
11. 9. 2026 · 2 min branja

Večina od nas pije vodo, »ko se spomni« – in se navadno spomni **prepozno**. Telo pa veliko bolje izkoristi majhne, pogoste količine kot en velik kozarec naenkrat. In prav tu nastopi veveričja logika.



HAZELINA ZALOGA LEŠNIKOV

Ne ena velika zaloga, ampak vsak dan malo.

Vsaka posoda, polnjena po kapljicah, je kot majhen požirek čez dan.

1 Zakaj 1 liter naenkrat ne deluje

Ko naenkrat popiješ veliko vode, večina pride hitreje, kot jo telo potrebuje, zato se hitro izloči. Majhni, pogosti požirki se v kri vpijajo bolj enakomerno in preprečijo žejo, še preden se pojavi.



1 velik kozarec
hitro izločanje



majhni požirki
postopno vpijanje

Veveričja logika: malo in pogosto

Hazel vsak najden lešnik takoj skrije – ne poskuša zgraditi ene ogromne shrambe. Stalno drobno shranjevanje je zanesljivejše od enega velikega napora. Z vodo je enako.

★ HAZEL SVETUJE

Namesto enega velikega cilja si ustvari majhen, pogost ritem.

1 požirek vsako uro

Ta opomnik si nastavi na telefonu kar zdaj →



2 Voda na očeh je popita voda

Kozarec na očeh je največji sovražnik pozabljivosti. Če imaš vodo povsod na dosegu roke, to deluje veliko bolje kot čakanje, da se spomniš.


Za mizo


V torbi


V avtu


Doma

> Čakati, da se spomniš, ni strategija. Biti na očeh je najzanesljivejši opomnik.



8–10

odmorov za majhen požirek čez dan

Ista količina, razporejena čez dan namesto v 2–3 velikih kozarcih, te hidrira bolj enakomerno.



3 Kako torej začeti? 3 lahki koraki


Vedno imej pri sebi majhno steklenico vode.


Popij požirek, kadar pogledaš na telefon ali vstaneš.


Opomnike jemlji kot majhne spodbude, ne kot velik cilj.



Pitje vode ni stvar velike odločnosti, ampak majhne, pogoste navade.

V Damy se majhni, pogosti vnosi do konca dneva seštejejo sami – prav kot Hazelina zaloga.

Prenesi Damy →

Skeniraj kodo

Ta vsebina je zgolj splošne informativne narave in ne nadomešča zdravniškega nasveta. Viri →