Damy

SAVETI



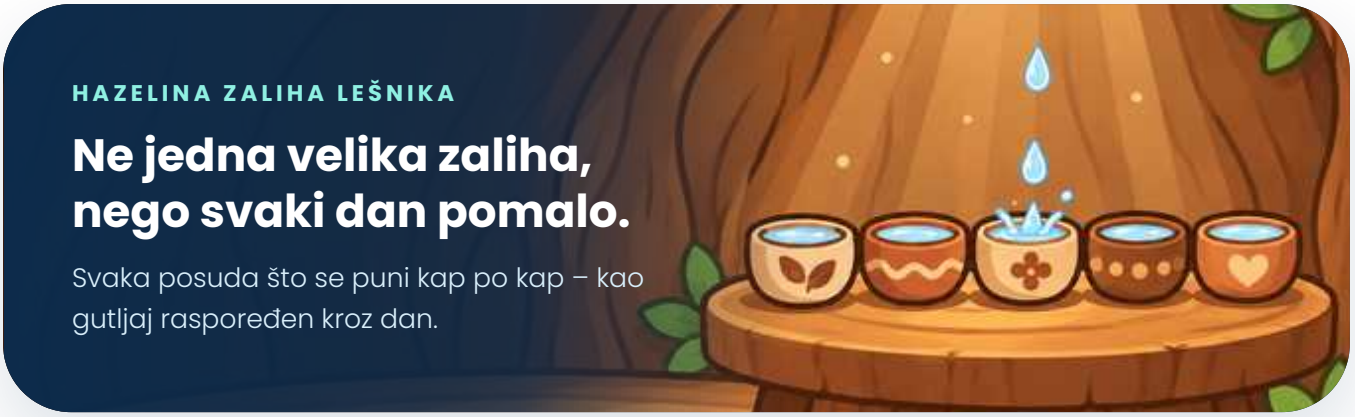
Zaboravljaš da piješ vodu?

Tajna pijenja malo-pomalo

Hazel nikad ne skuplja sve lešnike odjednom; sklanja ih malo-pomalo, ceo dan. Sa pijenjem vode je potpuno isto.

Priča Hazel
11. 9. 2026. · 2 min čitanja

Većina nas pije vodu kad se „seti“ – i obično se setimo **prekasno**. A telo male, česte količine iskoristi mnogo bolje nego jednu veliku čašu odjednom. Upravo tu na scenu stupa logika veverice.



1 Zašto 1 litar odjednom ne deluje

Kad popiješ veliku količinu odjednom, većina stigne brže nego što je telu potrebna, pa se brzo izbaci. Mali, česti gutljaji ravnomernije ulaze u krv i sprečavaju žeđ pre nego što se uopšte javi.



1 velika čaša
brzo se izbaci



mali gutljaji
upija se ravnomerno

Logika veverice: malo, ali često

Hazel svaki lešnik sakrije čim ga nađe; ne pokušava da napravi jednu ogromnu zalihu. Stalno, sitno skupljanje pouzdanije je od jednog velikog napora. Isto važi i za vodu.

★ HAZELIN SAVET

Umesto jednog velikog cilja, uvedi mali, čest ritam.

1 gutljaj na svaki sat

Podesi ovaj podsetnik na telefonu odmah →



2 Voda na vidiku je voda koju popiješ

Čaša na vidiku najveći je neprijatelj zaboravnosti. Kad gde god da si imaš vodu nadohvat ruke, to deluje mnogo bolje nego da čekaš da se setiš.


Na stolu


U torbi


U kolima


Kod kuće

> Čekati da se setiš nije strategija. Biti na vidiku je najpouzdaniji podsetnik.



8–10

malih pauza za gutljaj, ceo dan

Ista količina raspoređena kroz dan, umesto 2–3 velike čaše, hidrira te ravnomernije.



3 Kako onda da počneš? 3 laka koraka


Uvek nosi sa sobom malu flašicu vode.


Otpij gutljaj kad pogledaš telefon ili ustaneš.


Podsetnike shvati kao male podsticaje, a ne veliki cilj.



Pijenje vode nije pitanje velike snage volje, već male, česte navike.

U Damyju se mali, česti unosi do kraja dana sami saberu – baš kao Hazelina zaliha.

Preuzmi Damy →

Skeniraj kod

Ovaj sadržaj služi isključivo za opšte informisanje i ne zamenjuje savet lekara. **Izvori →**