Damy

TIPS



Glömmer du att dricka vatten?

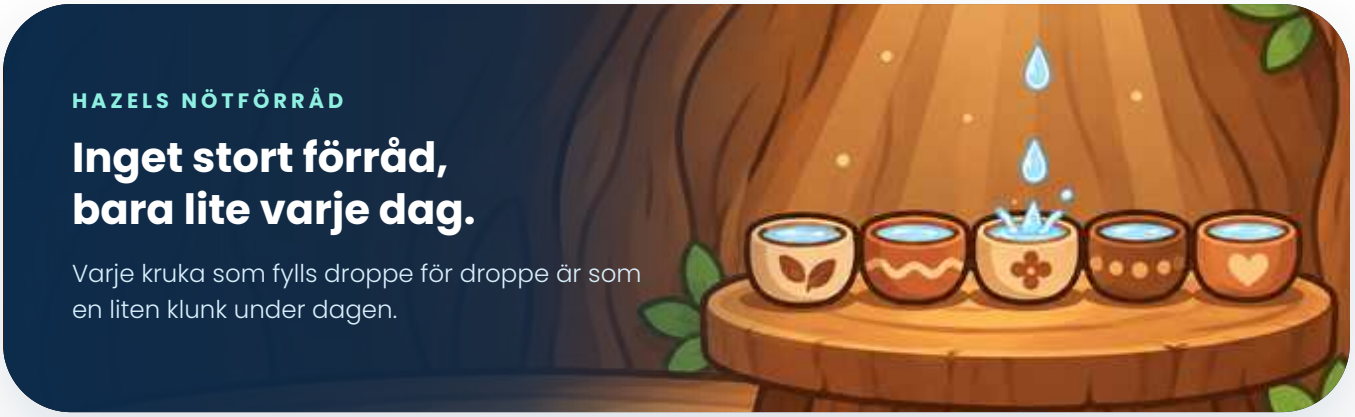
Hemligheten: drick lite och ofta

Hazel samlar aldrig alla sina nötter på en gång – hon lägger undan lite i taget, hela dagen. Med vatten fungerar det precis likadant.

Berättat av Hazel
11 sep. 2026 · 2 min läsning

damy.wubbigo.com

De flesta av oss dricker vatten när vi ”kommer ihåg” det – och oftast kommer vi ihåg det **för sent**. Men kroppen tar vara på små, täta mängder mycket bättre än på ett stort glas i ett svep. Det är precis här ekorrlogiken kommer in.



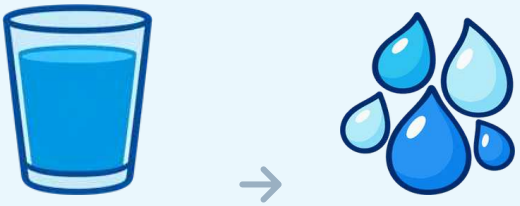
HAZELS NÖTFÖRRÅD

Inget stort förråd, bara lite varje dag.

Varje kruka som fylls droppe för droppe är som en liten klunk under dagen.

1 Varför 1 liter i ett svep inte fungerar

När du dricker en stor mängd på en gång kommer det mesta snabbare än kroppen behöver det, så det spolas snabbt ut. Små, täta klunkar blandas jämnare i blodet och stoppar törsten innan den ens hinner uppstå.



1 stort glas

spolas ut snabbt

små klunkar

tas upp jämnt

Ekorrlogik: lite och ofta

Hazel gömmer varje nöt så fort hon hittar den; hon försöker inte bygga upp ett enda jätteförråd. Att spara lite hela tiden är pålitligare än en enda stor kraftansträngning. Samma sak gäller vatten.

★ FRÅN HAZEL

Skapa en liten, tät rytm i stället för ett stort mål.

1 klunk varje timme

Ställ in påminnelsen i telefonen redan nu →



2 Vatten du ser är vatten du dricker

Ett glas i synhåll är glömskans värsta fiende. Att ha vatten inom räckhåll överallt fungerar mycket bättre än att vänta på att komma ihåg.



Vid datorn



I väskan



I bilen



Hemma

> Att vänta på att komma ihåg är ingen strategi. Att synas är den pålitligaste påminnelsen.



8–10

små klunkpauser, hela dagen

Att sprida ut samma mängd över dagen i stället för 2–3 stora glas ger en jämnare vätskebalans.



3 Hur kommer du igång? 3 enkla steg



Ha alltid en liten vattenflaska med dig.



Ta en klunk när du kollar mobilen eller reser dig.



Se påminnelser som små knuffar, inte som ett stort mål.



Att dricka vatten handlar inte om stor viljestyrka, utan om en liten, tät vana.

I Damy växer små, täta registreringar av sig själva till dagens slut – precis som Hazels förråd.

Ladda ner Damy →

Skanna & ladda

Innehållet är endast allmän information och ersätter inte medicinsk rådgivning. **Källor →**