Damy

చిట్కాలు

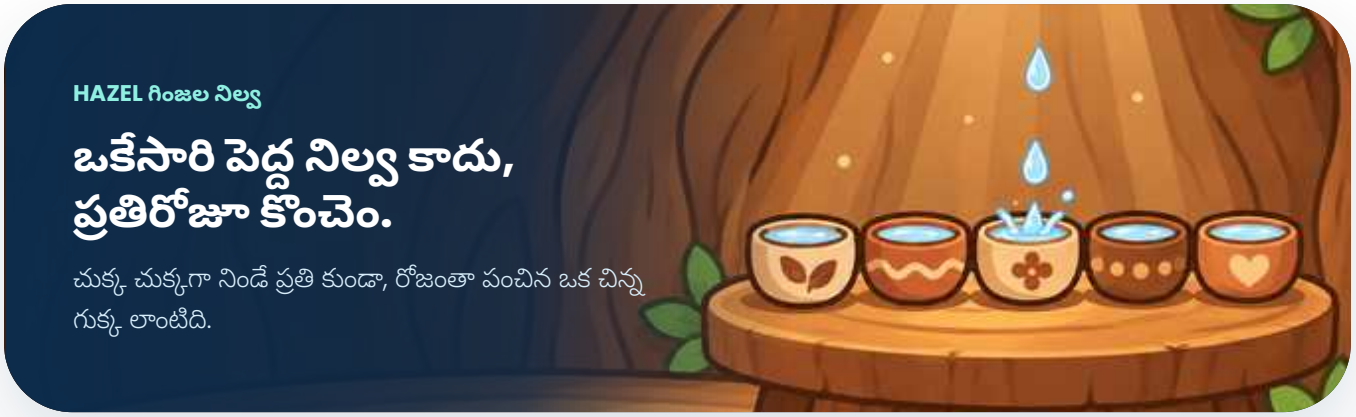


నీళ్లు తాగడం మర్చిపోతున్నావా?
కొంచెం కొంచెంగా తాగే రహస్యం

Hazel తన గింజలన్నీ ఒకేసారి సేకరించదు; రోజంతా కొంచెం కొంచెంగా దాచుకుంటుంది.
నీళ్లు తాగడం కూడా సరిగ్గా అలాగే.

Hazel చెబుతోంది
11/09/2026 · 2 నిమిషాల పఠనం

మనలో చాలామంది “గుర్తొచ్చినప్పుడు” నీళ్లు తాగుతాం, సాధారణంగా **చాలా ఆలస్యంగా** గుర్తొస్తుంది. కానీ ఒకేసారి తాగే పెద్ద గ్లాసు కంటే, తరచుగా తాగే చిన్న మోతాదులను శరీరం చాలా బాగా ఉపయోగించుకుంటుంది. సరిగ్గా ఇక్కడే ఉడుత లాజిక్ పనికొస్తుంది.



1 ఒకేసారి 1 లీటర్ ఎందుకు పనిచేయదు

ఒకేసారి ఎక్కువ మొత్తం తాగితే, శరీరానికి అవసరమైన దానికంటే వేగంగా చేరడం వల్ల అందులో చాలా భాగం త్వరగా బయటకు వెళ్లిపోతుంది. చిన్న, తరచు గుక్కలు రక్తంలో సమంగా కలిసి, దాహం మొదలవకముందే దాన్ని ఆపేస్తాయి.



ఉడుత లాజిక్: కొంచెం, తరచుగా

Hazel దొరికిన గింజను వెంటనే దాచేస్తుంది; ఒకే పెద్ద గిడ్డంగి కట్టాలని ప్రయత్నించదు. నిరంతరం కొద్దికొద్దిగా పోగుచేయడం, ఒకేసారి చేసే పెద్ద ప్రయత్నం కంటే నమ్మదగినది. నీళ్లకూ ఇదే వర్తిస్తుంది.

★ HAZEL నుంచి

ఒక పెద్ద లక్ష్యానికి బదులు, చిన్నగా తరచుగా సాగే ఒక లయను ఏర్పరుచుకో.

ప్రతి గంటకు 1 గుక్క

ఈ రిమైండర్‌ను నీ ఫోన్‌లో ఇప్పుడే పెట్టు →



2 కనిపించే నీళ్లే తాగే నీళ్లు

గ్లాసు కళ్ల ముందే ఉండటం మతిమరుపుకు అతిపెద్ద శత్రువు. గుర్తొచ్చే వరకు ఎదురుచూడటం కంటే, నువ్వు ఉండే ప్రతిచోటా చేతికి అందేలా నీళ్లు పెట్టుకోవడం చాలా బాగా పనిచేస్తుంది.


నీ డెస్క్‌పై


నీ బ్యాగులో


నీ కారులో


ఇంట్లో

> గుర్తొచ్చే వరకు ఎదురుచూడటం ఒక వ్యూహం కాదు. కంటికి కనిపించడమే అత్యంత నమ్మదగిన రిమైండర్.



8–10

చిన్న గుక్కల విరామాలు, రోజంతా

అదే మొత్తాన్ని 2–3 పెద్ద గ్లాసులుగా కాకుండా రోజంతా పంచి తాగితే, హైడ్రేషన్ మరింత సమతుల్యంగా ఉంటుంది.



3 మరి ఎలా మొదలుపెట్టాలి? 3 సులభమైన అడుగులు


ఎప్పుడూ ఒక చిన్న నీళ్ల సీసా నీతో ఉంచుకో.


ఫోన్ చూసినప్పుడో, లేచి నిలబడినప్పుడో ఒక గుక్క తాగు.


రిమైండర్లను పెద్ద లక్ష్యంగా కాదు, చిన్న తట్టుగా భావించు.



నీళ్లు తాగడం గొప్ప సంకల్పానికి సంబంధించింది కాదు; చిన్న, తరచు అలవాటుకు సంబంధించింది.

Damyలో చిన్న, తరచు ఎంట్రీలు రోజు చివరికి Hazel నిల్వలాగే వాటంతట అవే పోగవుతాయి.

Damy డౌన్‌లోడ్ చేయి →

స్కాన్ చేసి పొందు

ఈ సమాచారం సాధారణ అవగాహన కోసం మాత్రమే; ఇది వైద్య సలహాకు ప్రత్యామ్నాయం కాదు. ఆధారాలు →