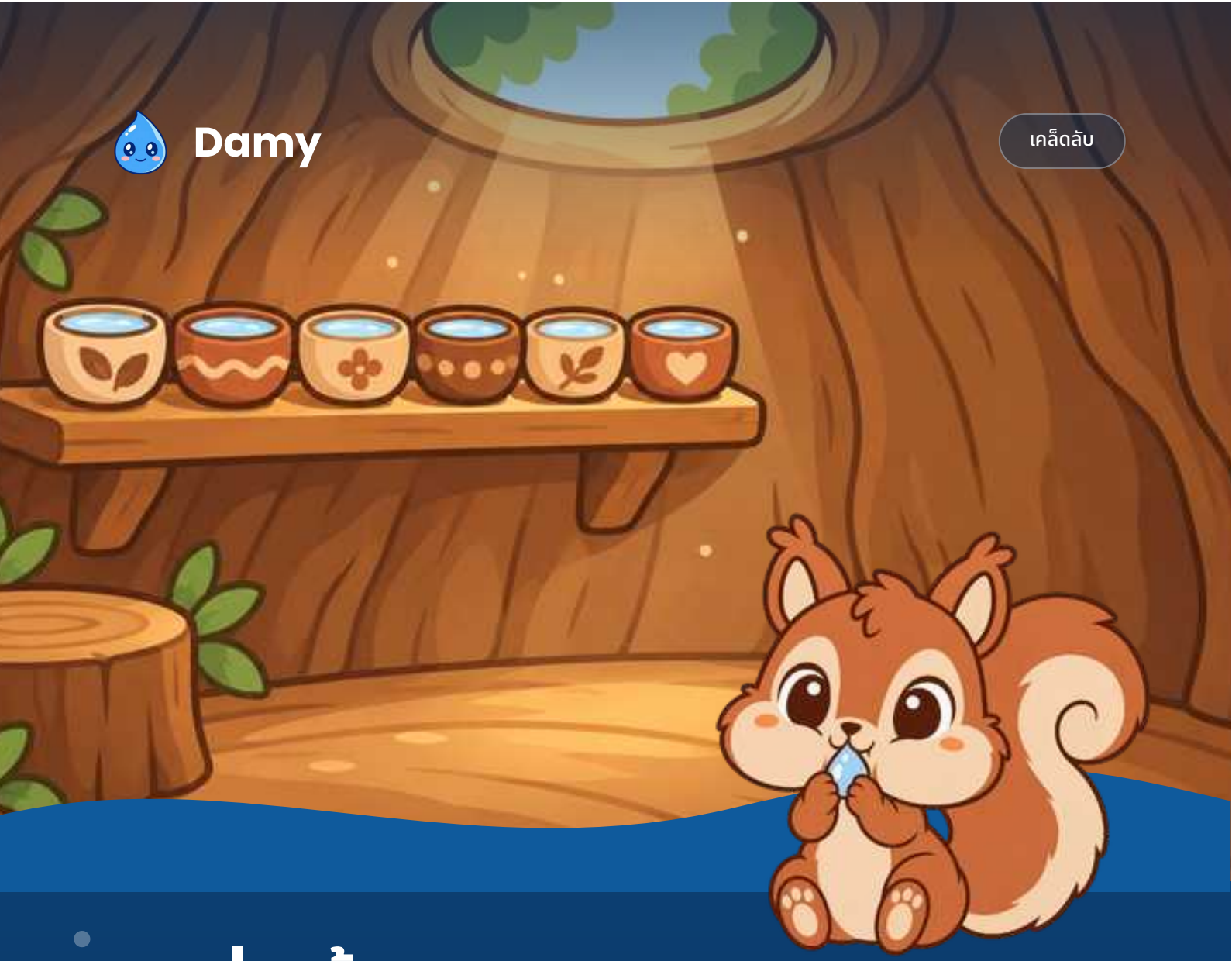
Damy

เคล็ดลับ



ลืมดื่มน้ำอยู่บ่อย ๆ ไหม?

เคล็ดลับเล็ก ๆ ของการจิบน้ำบ่อย ๆ

Hazel ไม่เคยเก็บถั่วทีเดียวหมด แต่ค่อย ๆ สะสมทีละนิดตลอดทั้งวัน การดื่มน้ำก็เป็นแบบนั้นเลย

เล่าโดย Hazel
11 ก.ย. 2026 · อ่าน 2 นาที

พวกเราส่วนใหญ่ดื่มน้ำ “ตอนที่นึกขึ้นได้” และมักนึกขึ้นได้ก็ตอนที่**สายเกินไป**แล้ว ทั้งที่ร่างกายนำน้ำที่ดื่มทีละน้อยแต่บ่อย ๆ ไปใช้ได้ดีกว่าการดื่มแก้วใหญ่รวดเดียวมาก และนี่แหละคือจุดที่วิธีคิดแบบกระรอกเข้ามาช่วย



1 ทำไมดื่ม 1 ลิตรรวดเดียวถึงไม่ได้ผล

น้ำปริมาณมากที่ดื่มรวดเดียวเข้ามาเร็วกว่าที่ร่างกายต้องการ ส่วนใหญ่จึงถูกขับออกในเวลาไม่นาน ส่วนการจิบทีละน้อยแต่บ่อย ๆ จะผสมเข้ากับเลือดได้สม่ำเสมอกว่า และช่วยกันความกระหายไว้ก่อนที่จะเกิดขึ้น



วิธีคิดแบบกระรอก: น้อยแต่บ่อย

Hazel เจอถั่วเมื่อไหร่ก็ซ่อนเก็บทันที ไม่พยายามสร้างคลังใหญ่ การสะสมทีละนิดอย่างต่อเนื่องเชื่อถือได้มากกว่าการทุ่มแรงครั้งใหญ่เพียงครั้งเดียว เรื่องน้ำก็เช่นกัน

★ จาก HAZEL

สร้างจังหวะเล็ก ๆ แต่บ่อย แทนการตั้งเป้าใหญ่

จิบ 1 อึกทุกชั่วโมง

เพิ่มการแจ้งเตือนนี้ลงมือถือ ตั้งเลย →



2 น้ำที่มองเห็น คือน้ำที่ได้ดื่ม

การมีแก้วน้ำอยู่ตรงหน้า คือศัตรูตัวฉกาจของความขี้ลืม การวางน้ำไว้ในจุดที่หยิบถึงได้ทุกที่ ได้ผลกว่าการรอให้นึกขึ้นได้เองมาก


บนโต๊ะ


ในกระเป๋า


ในรถ


ที่บ้าน

> การรอให้นึกขึ้นได้ไม่ใช่กลยุทธ์ การมองเห็นได้ต่างหากคือตัวเตือนที่เชื่อถือได้ที่สุด



8–10

ครั้งที่พักจิบน้ำ ตลอดทั้งวัน

กระจายน้ำปริมาณเท่าเดิมไปตลอดวัน แทนการดื่ม 2–3 แก้วใหญ่ ช่วยให้ร่างกายได้รับน้ำอย่างสมดุลกว่า



3 แล้วจะเริ่มยังไงดี? 3 ขั้นตอนง่าย ๆ


พกขวดน้ำใบเล็กติดตัวไว้เสมอ


จิบสักอึกทุกครั้งที่ดูมือถือหรือลุกขึ้นยืน


มองการแจ้งเตือนเป็นแค่การสะกิดเบา ๆ ไม่ใช่เป้าหมายใหญ่



การดื่มน้ำไม่ใช่เรื่องของความมุ่งมั่นครั้งใหญ่ แต่เป็นนิสัยเล็ก ๆ ที่ทำบ่อย ๆ

ใน Damy การบันทึกทีละน้อยแต่บ่อย ๆ จะค่อย ๆ สะสมขึ้นเองเมื่อจบวัน เหมือนคลังถั่วของ Hazel เลย

ดาวน์โหลด Damy →

สแกนเพื่อโหลด

เนื้อหานี้มีไว้เพื่อให้ข้อมูลทั่วไปเท่านั้น และไม่สามารถใช้แทนคำแนะนำทางการแพทย์ได้ แหล่งอ้างอิง →