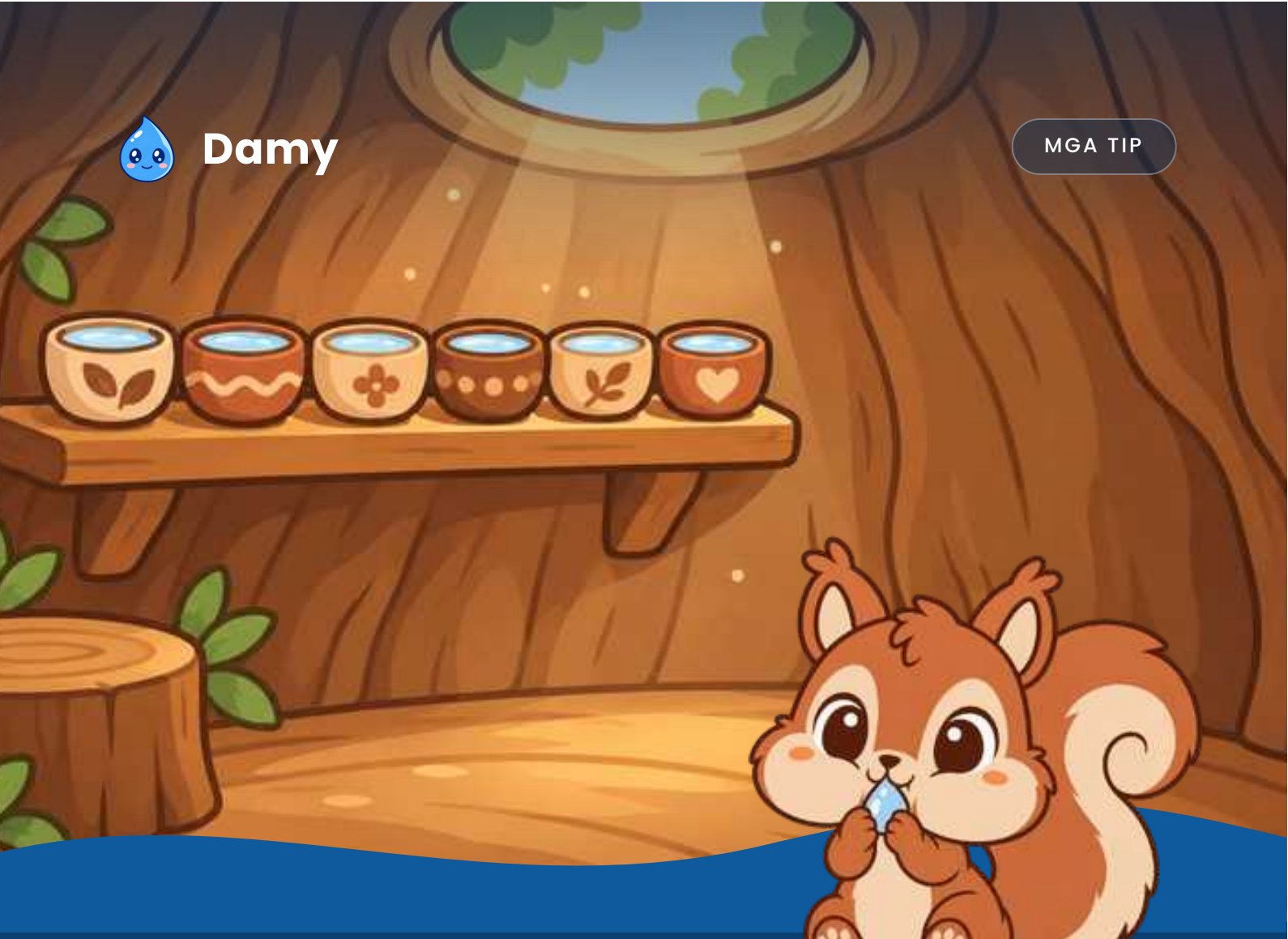
Damy

MGA TIP



# Nakakalimutan mo bang uminom?

## Ang sikreto ng paunti-unting inom

Hindi kailanman inipon ni Hazel nang minsanan ang mga hazelnut niya; paunti-unti niya itong itinatabi buong araw. Ganyan din ang pag-inom ng tubig.

**Kuwento ni Hazel**
Set 11, 2026 · 2 minutong basa

Karamihan sa atin ay umiinom lang ng tubig kapag “naalala” — at kadalasan, naaalala natin ito kapag **huli na**. Pero mas mahusay na nagagamit ng katawan ang maliliit at madalas na inom kaysa sa isang malaking baso nang minsanan. Dito pumapasok ang lohika ng ardilya.



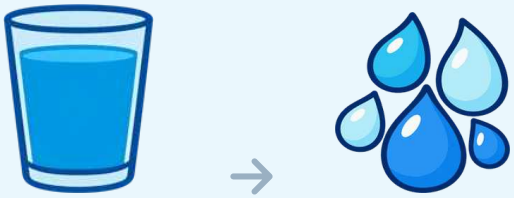
IMBAKAN NI HAZEL

**Hindi malaking imbak, kundi kaunti araw-araw.**

Bawat palayok na napupuno patak-patak ay isang maliit na higop sa araw mo.

## 1 Bakit hindi uubra ang 1 litro nang minsanan

Kapag marami kang ininom nang minsanan, karamihan nito ay dumarating nang mas mabilis kaysa kailangan ng katawan, kaya mabilis din itong nailalabas. Ang maliliit at madalas na higop ay mas pantay na humahalo sa dugo at pinipigilan ang uhaw bago pa ito magsimula.



1 malaking baso
**mabilis nailalabas**

maliliit na higop
**pantay ang sipsip**

### Lohika ng ardilya: kaunti pero madalas

Itinatago agad ni Hazel ang bawat hazelnut na nahahanap niya; hindi niya sinusubukang bumuo ng isang malaking imbakan. Mas maaasahan ang tuloy-tuloy na maliit na ipon kaysa sa isang malaking pagsisikap. Ganoon din sa tubig.

★ MULA KAY HAZEL

Sa halip na isang malaking target, bumuo ng maliit at madalas na ritmo.

**1 higop bawat oras**

Itakda ang paalalang ito sa phone mo
ngayon na →



## 2 Ang tubig na nakikita ay tubig na naiinom

Ang basong laging nakikita ang pinakamalaking kaaway ng pagiging makakalimutin. Mas epektibo ang maglagay ng abot-kamay na tubig saanman kaysa maghintay na maalala ito.



**Sa mesa mo**



**Sa bag mo**



**Sa kotse mo**



**Sa bahay**

> Ang paghihintay na maalala ay hindi estratehiya. Ang pagiging nakikita ang pinakamaaasahang paalala.



**8–10**

**pahingang may higop, buong araw**

Mas pantay ang hydration kung hahatiin ang parehong dami sa maghapon, kaysa 2–3 malalaking baso.



## 3 Paano ka magsisimula? 3 madaling hakbang



Laging magdala ng maliit na lalagyan ng tubig.



Humigop tuwing titingin ka sa phone o tatayo.



Isiping maliit na tulak ang paalala, hindi malaking target.



**Ang pag-inom ng tubig ay hindi usapin ng malaking determinasyon, kundi ng maliit at madalas na gawi.**

Sa Damy, ang maliliit at madalas na tala ay kusang naiipon pagsapit ng gabi, gaya ng imbakan ni Hazel.

**Kunin ang Damy →**

**I-scan at kunin**



*Ang nilalamang ito ay para sa pangkalahatang impormasyon lamang at hindi kapalit ng payong medikal.* **Mga Sanggunian →**