Damy

İPUÇLARI



Su içmeyi unutuyor musun?

Aralıklı içişin küçük sırrı

Hazel, fındıklarını asla tek seferde toplamaz; gün boyu küçük küçük biriktirir. Su içmek de tam böyle işler.

Hazel anlatıyor
11.09.2026 · 2 dk okuma

Çoğumuz suyu “hatırladığımızda” içeriz ve genelde **çok geç** hatırlarız. Oysa vücut, küçük ve sık miktarları büyük tek seferlik bardaklardan çok daha iyi kullanır. İşte tam burada sincapların mantığı devreye giriyor.

HAZEL'IN DEPOSU

Büyük bir stok değil, her gün biraz.

Damla damla dolan her kap, gün içine yayılmış küçük bir yudum gibi.



1 Neden tek seferde 1 litre işe yaramaz

Bir defada içilen büyük miktarın çoğu, vücudun ihtiyacından hızlı geldiği için kısa sürede atılır. Küçük ve sık yudumlar ise kana daha dengeli karışır ve susuzluk hissini daha oluşmadan önler.



1 büyük bardak
hızla atılır



küçük yudumlar
dengeli emilir

Sincap mantığı: az ve sık

Hazel, bulduğu fındığı hemen saklar; büyük bir depo yapmaya çalışmaz. Sürekli küçük birikim, tek seferlik büyük bir çabadan daha güvenilirdir. Su için de aynısı geçerli.

★ HAZEL'DAN

Büyük bir hedef yerine küçük ve sık bir ritim kur.

Her saat başı 1 yudum

Bu hatırlatıcıyı telefonuna
hemen kur →



2 Görünür su, içilen su demektir

Bardağın gözünün önünde durması, unutkanlığın en büyük düşmanı. Her yere ulaşılabilir bir su kabı yerleştirmek, hatırlamayı beklemekten çok daha etkili.


Masanda


Çantanda


Arabanda


Evinde

> Hatırlamayı beklemek bir strateji değildir. Görünür olmak, en güvenilir hatırlatıcıdır.



8–10 **küçük yudum molası, gün boyunca**

Aynı miktarı 2–3 büyük bardak yerine gün içine yaymak daha dengeli hidrasyon sağlar.



3 Peki nasıl başlarsın? 3 basit adım


Yanına her zaman küçük bir su kabı al.


Telefona baktığında ya da ayağa kalktığında bir yudum al.


Hatırlatmaları büyük hedef değil, küçük dürtme say.



Su içmek büyük bir kararlılık meselesi değil, küçük ve sık bir alışkanlık meselesi.

Damy'de küçük ve sık girişler, günün sonunda tıpkı Hazel'ın deposu gibi kendiliğinden birikir.

Damy'yi indir →

Tara, indir

Bu içerik genel bilgilendirme amaçlıdır, tıbbi tavsiye yerine geçmez. Kaynaklar →