Damy

ПОРАДИ



Забуваєш пити воду?

Маленький секрет дробного пиття

Hazel ніколи не збирає горішки за один раз — вона потроху поповнює запаси впродовж дня. З водою все так само.

Розповідає Hazel
11.09.2026 · 2 хв читання

Більшість із нас п’є воду, «коли згадає», — і зазвичай згадує **надто пізно**. А втім, організм значно краще використовує невеликі часті порції, ніж одну велику склянку за раз. Саме тут і стане в пригоді білчина логіка.

ГОРІХОВА КОМОРА HAZEL

Не великий запас, а щодня потроху.

Посудина, наповнена по краплі, — як маленький ковток протягом дня.



1 Чому 1 літр за раз не працює

Коли п’єш багато за раз, вода надходить швидше, ніж потрібно організму, тож більша її частина швидко виводиться. А невеликі часті ковтки засвоюються рівномірніше й не дають спразі навіть з’явитися.



1 велика склянка **швидко виводиться**



маленькі ковтки **засвоюються рівно**

Білчина логіка: потроху й часто

Hazel одразу ховає кожен знайдений горішок і не намагається зібрати величезну комору за раз. Постійні маленькі запаси надійніші за один великий ривок. З водою — те саме.

★ ПОРАДА ВІД HAZEL

Замість великої мети задай собі ритм: потроху й часто.

1 ковток щогодини

Постав це нагадування на телефон
просто зараз →



2 Бачиш воду — п’єш воду

Склянка перед очима — найбільший ворог забудькуватості. Поставити воду скрізь, де до неї легко дотягнутися, набагато ефективніше, ніж чекати, поки згадаєш.



На столі



У сумці



В авто



Удома

> Чекати, поки згадаєш, — це не стратегія. Найнадійніше нагадування — те, що на видноті.



8–10

маленьких перерв на ковток за день

Той самий об’єм, розподілений на день замість 2–3 великих склянок, дає рівномірнішу гідратацію.



3 То з чого почати? 3 прості кроки



Завжди май під рукою невелику пляшечку води.



Роби ковток, коли береш телефон або встаєш.



Сприймай нагадування як легкий поштовх, а не велику мету.



Пити воду — справа не залізної сили волі, а маленької частої звички.

У Damy невеликі часті записи до кінця дня самі собою складаються в запас — точнісінько як горіхова комора Hazel.

Завантаж Damy →

Скануй і качай

Цей матеріал має загальний інформаційний характер і не замінює консультації лікаря. **Джерела →**