Damy

MẸO HAY



Bạn hay quên uống nước?

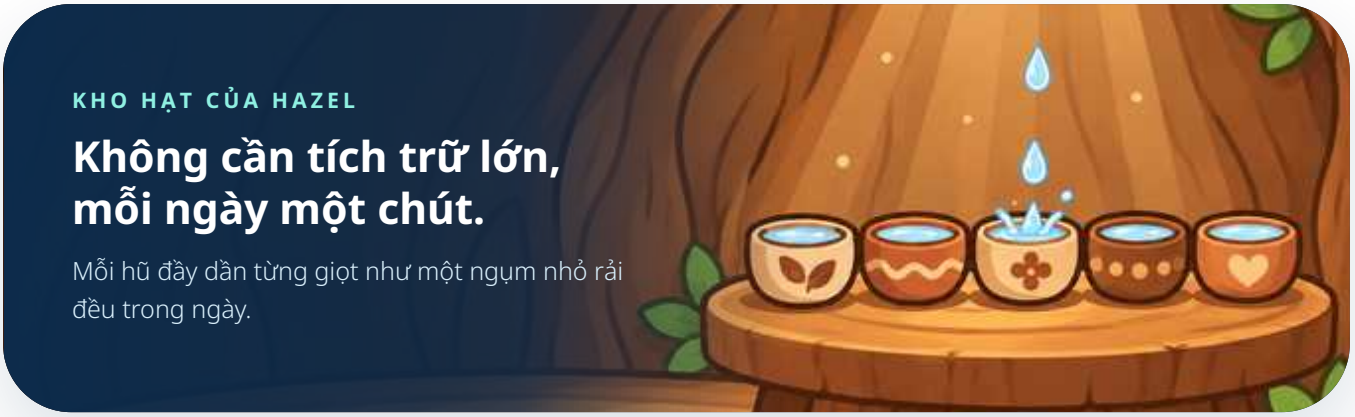
Bí quyết nhỏ: uống ít, uống đều

Hazel không bao giờ gom hạt một lần cho xong, mà tích góp từng chút một suốt cả ngày. Uống nước cũng y như vậy.

Hazel kể bạn nghe
11/09/2026 · 2 phút đọc

damy.wubbigo.com

Hầu hết chúng ta chỉ uống nước "khi nhớ ra", mà thường thì nhớ ra **quá muộn**. Trong khi đó, cơ thể tận dụng những lượng nhỏ, thường xuyên tốt hơn nhiều so với một cốc lớn uống một lần. Và đây chính là lúc logic của loài sóc phát huy tác dụng.



KHO HẠT CỦA HAZEL

Không cần tích trữ lớn, mỗi ngày một chút.

Mỗi hũ đầy dần từng giọt như một ngụm nhỏ rải đều trong ngày.

1 Vì sao uống 1 lít một lần không hiệu quả

Khi uống một lượng lớn cùng lúc, nước vào nhanh hơn nhu cầu của cơ thể nên phần lớn sẽ sớm bị đào thải. Ngược lại, những ngụm nhỏ và thường xuyên hòa vào máu đều đặn hơn và ngăn cơn khát ngay cả trước khi nó xuất hiện.



1 cốc lớn

đào thải nhanh



ngụm nhỏ

hấp thu đều

Logic của sóc: ít mà thường xuyên

Hazel tìm được hạt nào là cất ngay hạt đó, chứ không cố xây một kho thật lớn. Tích góp nhỏ mà đều đặn đáng tin cậy hơn một lần nỗ lực thật lớn. Với nước cũng vậy.

★ LỜI KHUYÊN TỪ HAZEL

Thay vì một mục tiêu lớn, hãy tạo nhịp uống nhỏ và đều.

Mỗi giờ 1 ngụm

Đặt lời nhắc này trên điện thoại ngay nhé →



2 Nước trong tầm mắt là nước được uống

Để cốc nước ngay trước mắt chính là khắc tinh lớn nhất của tính hay quên. Đặt sẵn một bình nước trong tầm tay ở mọi nơi hiệu quả hơn nhiều so với chờ mình nhớ ra.



Trên bàn



Trong túi



Trên xe



Ở nhà

> Chờ nhớ ra không phải là chiến lược. Luôn nằm trong tầm mắt mới là lời nhắc đáng tin cậy nhất.



8–10

lần nghỉ uống ngụm nhỏ, suốt cả ngày

Chia cùng lượng nước ra suốt ngày, thay vì 2–3 cốc lớn, giúp cơ thể được cấp nước cân bằng hơn.



3 Vậy bắt đầu thế nào? 3 bước đơn giản



Luôn mang theo một bình nước nhỏ bên mình.



Uống một ngụm mỗi khi xem điện thoại hoặc đứng dậy.



Xem lời nhắc là cú hích nhỏ, không phải mục tiêu lớn.



Uống nước không phải chuyện quyết tâm lớn lao, mà là chuyện thói quen nhỏ và đều đặn.

Trong Damy, những lần ghi nhỏ và thường xuyên sẽ tự cộng dồn đến cuối ngày, y như kho hạt của Hazel.

Tải Damy →

Quét để tải

Nội dung này chỉ mang tính tham khảo chung, không thay thế lời khuyên y tế. **Nguồn tham khảo →**