Damy

ELM



Susuz qalanda nə baş verir?

Elmin 3 dəqiq cavabı.

Bədən suyunun kiçik bir hissəsini itirmək belə diqqətinə, enerjinə və əhvalına təsir edə bilər.

Sand danışır
11.09.2026 · 2 dəq oxuma

Bədəninin təxminən 60%-i sudur. Bu balansdakı **kiçik bir azalma** belə enerjinə, diqqətinə və əhvalına təsir edə bilər. Budur, elmin üç dəqiq cavabı.

60%

YETKİN BƏDƏNİ

Bədəninin böyük hissəsi sudur

Yetkin insanın bədən çəkisinin təxminən 60%-i sudur; əzələlərin isə təxminən dörddə üçü sudan ibarətdir.



1 Diqqətin azalır

Araşdırmalar göstərir ki, bədən çəkisinin cəmi 1–2%-i qədər su itkisi belə diqqətə, fokusa və əhvala təsir edə bilər.



susuz qalanda
dağınıq zehin



su içəndə
aydın fokus

Günortadan sonra niyə çətinlik çəkirik?

Səhərdən günortaya qədər çox vaxt az su içirik. Günortadan sonra dalğınlıq hiss edəndə növbəti qəhvədən əvvəl suyunu da yoxla.

★ SAND-DƏN MƏSLƏHƏT

Masana dolu stəkan qoy – görünən su daha çox içilir.

Hər saat 1 qurtum

Xatırlatmalarını Damy-də
indi quraşdır →





İsti günlərdə hədəfin artmalıdır

İstidə tərlə itirilən su artır. Damy gündəlik hədəfini havaya görə artıra bilər.

2 Baş ağrısı başlaya bilər

Yüngül susuzluq baş ağrısının tez-tez diqqətdən qaçan səbəblərindən biri ola bilər. Ağrıkəsiciyə əl atmazdan əvvəl bir stəkan su içməyi yoxla.

> Susuzluq hissi gecikmiş həyəcan siqnalıdır. Susadığını hiss edəndə bədənin artıq su çatışmazlığı yaşamağa başlayıb.



3 Enerjin və əhvalın dalğalanır



Su itkisi artdıqca qan həcmi azalır və ürək bir az daha çox işləməli olur. Bu, yorğunluq və narahatlıq kimi hiss oluna bilər. Dəvələr sudan qənaətlə istifadə edə bilir, bizsə müntəzəm su içməyi unutmamalıyıq.

4 Bəs nə etməli? 4 sadə addım



Oyanan kimi bir stəkan su iç.



Hər yeməyin yanına bir stəkan su əlavə et.



Günortadan sonra bir stəkan da iç.



Yatmazdan 2 saat əvvəl günü bağla.



Susuzluq tale deyil, düzəldilə bilən vərdişdir.

Qəhvə içirsənsə, yanına bir stəkan su əlavə etməyi unutma; qalanını Damy-nin xatırlatmaları həll etsin.

Damy-ni yüklə →

Skan et, yüklə

Bu məzmun yalnız ümumi məlumat xarakteri daşıyır və həkim məsləhətini əvəz etmir. Mənbələr →