Damy

НАУКА



# Какво става при обезводняване?

## 3 ясни отговора от науката

Дори загубата на малка част от водата в тялото може да повлияе на фокуса, енергията и настроението ти.

**Разказва Sand**
11.09.2026 · 2 мин. четене

Около 60% от тялото ти е вода. Дори **малък спад** в този баланс може да повлияе на енергията, фокуса и настроението ти. Ето три ясни отговора от науката.



**60%**

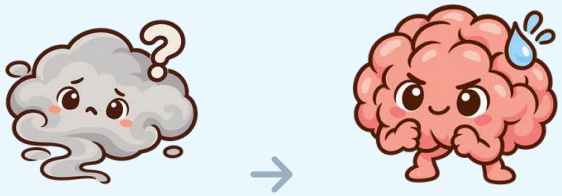
ТЯЛО НА ВЪЗРАСТЕН

**По-голямата част от тялото ти е вода**

Около 60% от телесното тегло на възрастен е вода, а мускулите са около три четвърти вода.

## 1 Фокусът ти отслабва

Проучванията показват, че загубата на вода, равна на едва 1–2% от телесното тегло, може да повлияе на вниманието, фокуса и настроението.



без вода
**разпилян ум**

→



след глътка вода
**ясен фокус**

### Защо следобедите са толкова трудни?

От сутринта до обед често пием твърде малко вода. Когато следобед мислите ти се разпиляват, преди следващото кафе провери и водата си.

★ СЪВЕТ ОТ SAND

Сложи пълна чаша на бюрото си – водата, която виждаш, се пие повече.

**1 глътка всеки час**

Настрой напомнянията си в Damy **още сега →**





### В жегата целта ти трябва да расте

В жегата губиш повече вода с потта. Damy може да повиши дневната ти цел според времето.

## 2 Може да те заболи главата

Лекото обезводняване може да е често пренебрегвана причина за главоболие. Преди да посегнеш към обезболяващо, опитай да изпиеш чаша вода.

> Жаждата е закъсняла аларма. Докато усетиш, че ти се пие вода, тялото ти вече е влязло в дефицит.



## 3 Енергията и настроението се люшкат



Колкото повече вода губиш, толкова повече намалява обемът на кръвта и сърцето трябва да работи малко по-усилено. Това може да се усети като умора и безпокойство. Камилите могат да пестят водата си, а ние трябва да помним да пием редовно.

## 4 Какво да направиш? 4 лесни стъпки



Изпий чаша вода веднага щом се събудиш.



Добавяй чаша вода към всяко хранене.



Изпий още една чаша в следобедната почивка.



Приключи с водата 2 часа преди лягане.



**Обезводняването не е съдба, а навик, който можеш да промениш.**

Ако пиеш кафе, не забравяй да добавиш до него чаша вода; за останалото ще се погрижат напомнянията на Damy.

**Изтегли Damy →**

**Сканирай, свали**


*Това съдържание е само с обща информационна цел и не замества медицинска консултация.*
Източници →