

Damy

VĚDA

Co se děje při dehydrataci?

3 jasné odpovědi vědy

I ztráta malého podílu vody v těle může ovlivnit tvé soustředění, energii i náladu.

Vypráví Sand
11. 9. 2026 · 2 min čtení

damy.wubbigo.com

Voda tvoří asi 60 % tvého těla. I **malý pokles** této rovnováhy může ovlivnit tvou energii, soustředění i náladu. Tady jsou tři jasné odpovědi vědy.



1 Klesá ti soustředění

Výzkumy ukazují, že už ztráta vody odpovídající pouhým 1–2 % tělesné hmotnosti může ovlivnit pozornost, soustředění i náladu.



bez vody
roztěkaná mysl

po napití
jasná hlava

Proč nám odpoledne dává zabrat?

Od rána do poledne často pijeme málo. Když se odpoledne cítíš zamlženě, zkontroluj před další kávou i svou vodu.

★ SAND RADÍ

Postav si na stůl plnou sklenici – vody na očích vypiješ víc.

1 doušek každou hodinu

Připomínky si nastav v Damy
hned teď →





Za horkých dnů zvyš svůj cíl

V horku ztrácíš potem víc vody. Damy může tvůj denní cíl zvýšit podle počasí.

2 Může přijít bolest hlavy

Mírná dehydratace může být často přehlíženou příčinou bolesti hlavy. Než sáhneš po prášku proti bolesti, zkus vypít sklenici vody.

> Žízeň je opožděný alarm. Když si jí všimneš, tvé tělo už začalo jít do mínusu.



3 Kolísá ti energie i nálada



S rostoucí ztrátou vody klesá objem krve a srdce musí pracovat o něco víc. Můžeš to pocítit jako únavu a neklid. Velbloudi umějí s vodou šetřit; my nesmíme zapomínat pít pravidelně.

4 Co tedy dělat? 4 snadné kroky



Hned po probuzení vypij sklenici vody.



Ke každému jídlu přidej sklenici vody.



Při odpolední pauze si dej další sklenici.



Pití ukonči 2 hodiny před spaním.



Dehydratace není osud, ale zvyk, který jde změnit.

Piješ-li kávu, nezapomeň k ní přidat sklenici vody; o zbytek se postarají připomínky v Damy.

Stáhni si Damy →

Skenuj, stáhni

Tento obsah slouží pouze pro obecné informační účely a nenahrazuje lékařskou radu. **Zdroje →**