Damy

ΕΠΙΣΤΗΜΗ



Τι γίνεται όταν αφυδατώνεσαι;

3 απαντήσεις από την επιστήμη

Ακόμη και η απώλεια ενός μικρού μέρους του νερού του σώματός σου μπορεί να επηρεάσει τη συγκέντρωση, την ενέργεια και τη διάθεσή σου.

Μας τα λέει ο Sand
11/9/2026 · 2 λεπτά ανάγνωσης

Περίπου το 60% του σώματός σου είναι νερό. Ακόμη και μια **μικρή πτώση** σε αυτή την ισορροπία μπορεί να επηρεάσει την ενέργεια, τη συγκέντρωση και τη διάθεσή σου. Ορίστε τρεις ξεκάθαρες απαντήσεις της επιστήμης.

60%

ΣΩΜΑΤΟΣ ΕΝΗΛΙΚΟΥ

Το σώμα σου είναι κυρίως νερό

Περίπου το 60% του βάρους ενός ενήλικα είναι νερό· οι μύες είναι περίπου τρία τέταρτα νερό.



1 Η συγκέντρωσή σου πέφτει

Έρευνες δείχνουν ότι απώλεια νερού ίση με μόλις 1–2% του σωματικού βάρους μπορεί να επηρεάσει την προσοχή, τη συγκέντρωση και τη διάθεση.



χωρίς νερό
σκόρπιο μυαλό

με νερό
κοφτερό μυαλό

Γιατί δυσκολευόμαστε τα απογεύματα;

Από το πρωί ως το μεσημέρι συχνά πίνουμε λίγο νερό. Όταν νιώθεις θολούρα το απόγευμα, πριν από τον επόμενο καφέ έλεγξε και το νερό σου.

★ ΑΠΟ ΤΟΝ SAND

Βάλε ένα γεμάτο ποτήρι στο γραφείο σου – το νερό που φαίνεται πίνεται περισσότερο.

1 γουλιά κάθε ώρα

Ρύθμισε τις υπενθυμίσεις σου στο Damy τώρα αμέσως →



Στη ζέστη, ο στόχος ανεβαίνει

Στη ζέστη χάνεις περισσότερο νερό με τον ιδρώτα. Το Damy μπορεί να ανεβάσει τον ημερήσιο στόχο σου ανάλογα με τον καιρό.

2 Μπορεί να ξεκινήσει πονοκέφαλος

Η ήπια αφυδάτωση μπορεί να είναι μια συχνά παραγνωρισμένη αιτία πονοκεφάλου. Πριν πιάσεις παυσίπονο, δοκίμασε να πιεις ένα ποτήρι νερό.

> Η δίψα είναι ένας καθυστερημένος συναγερμός. Όταν καταλάβεις ότι διψάς, το σώμα σου έχει ήδη αρχίσει να παρουσιάζει έλλειμμα.



3 Ενέργεια και διάθεση ταλαντεύονται



Όσο αυξάνεται η απώλεια νερού, ο όγκος του αίματος μειώνεται και η καρδιά χρειάζεται να δουλέψει λίγο περισσότερο. Αυτό μπορεί να το νιώσεις ως κούραση και ανησυχία. Οι καμήλες ξέρουν να κάνουν οικονομία στο νερό· εμείς πρέπει να θυμόμαστε να πίνουμε τακτικά.

4 Τι κάνεις λοιπόν; 4 απλά βήματα



Πιες ένα ποτήρι νερό μόλις ξυπνήσεις.



Συνόδευε κάθε γεύμα με ένα ποτήρι νερό.



Άλλο ένα ποτήρι στο απογευματινό διάλειμμα.



Ολοκλήρωσε το νερό 2 ώρες πριν τον ύπνο.



Η αφυδάτωση δεν είναι μοίρα – είναι μια συνήθεια που διορθώνεται.

Αν πίνεις καφέ, μην ξεχνάς να προσθέτεις κι ένα ποτήρι νερό δίπλα του· τα υπόλοιπα τα αναλαμβάνουν οι υπενθυμίσεις του Damy.

Κατέβασε το Damy →

Σκάναρέ με

Το περιεχόμενο αυτό έχει γενικό ενημερωτικό χαρακτήρα και δεν υποκαθιστά την ιατρική συμβουλή. Πηγές →