Damy

ZNANOST



Što se događa bez dovoljno vode?

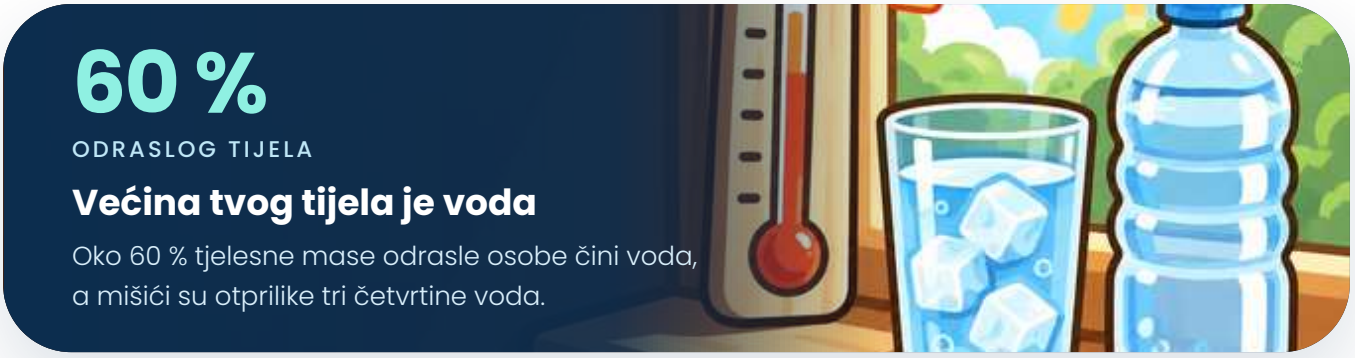
3 jasna odgovora znanosti

Gubitak čak i malog dijela vode u tijelu može utjecati na tvoju koncentraciju, energiju i raspoloženje.

Priča Sand
11. 9. 2026. · 2 min čitanja

damy.wubbigo.com

Oko 60 % tvog tijela čini voda. Već i **mali pad** te ravnoteže može utjecati na tvoju energiju, koncentraciju i raspoloženje. Evo tri jasna odgovora znanosti.



1 Koncentracija ti popušta

Istraživanja pokazuju da već gubitak vode od samo 1–2 % tjelesne mase može utjecati na pažnju, koncentraciju i raspoloženje.



Zašto su poslijepodneva tako teška?

Od jutra do podneva često pijemo premalo. Kad se poslijepodne osjećaš tromo, prije sljedeće kave provjeri i svoju vodu.

★ SANDOV SAVJET

Drži punu čašu na stolu – voda koju vidiš više se pije.

1 gutljaj svaki sat

Postavi podsjetnike u Damyju odmah →





Vrućih dana cilj treba biti veći

Na vrućini se znojenjem gubi više vode. Damy može povisiti tvoj dnevni cilj prema vremenu.

2 Može se javiti glavobolja

Blaga dehidracija može biti često zanemaren uzrok glavobolje. Prije nego što posegneš za tabletom protiv bolova, probaj popiti čašu vode.

> Žeđ je zakašnjeli alarm. Dok primijetiš da ti se pije, tijelo je već počelo gubiti više nego što dobiva.



3 Energija i volja ti osciliraju



Kako gubiš sve više vode, volumen krvi se smanjuje i srce mora raditi malo jače. To možeš osjetiti kao umor i nemir. Deve znaju štedjeti vodu; mi se pak moramo sjetiti redovito piti.

4 Pa što možeš učiniti? 4 laka koraka



Čim se probudiš, popij čašu vode.



Uz svaki obrok dodaj čašu vode.



Na popodnevnoj pauzi popij još jednu.



Završi s vodom 2 sata prije spavanja.



Dehidracija nije sudbina – to je navika koju možeš popraviti.

Ako piješ kavu, ne zaboravi uz nju dodati čašu vode; ostalo će odraditi podsjetnici u Damyju.

Preuzmi Damy →

Skeniraj kod

Ovaj sadržaj služi isključivo za opće informiranje i ne zamjenjuje liječnički savjet. **Izvori →**