Damy

TUDOMÁNY



Mi történik, ha nem iszol eleget?

A tudomány 3 világos válasza

Ha a szervezeted víztartalmának akár csak kis részét elveszíted, az is hatással lehet a koncentrációdra, az energiádra és a hangulatodra.

Sand meséli
2026. szept. 11. · 2 perc olvasás

damy.wubbigo.com

A tested nagyjából 60%-a víz. Ennek az egyensúlynak már egy **kis csökkenése** is hatással lehet az energiádra, a koncentrációdra és a hangulatodra. Íme a tudomány három világos válasza.



1 Romlik a koncentrációd

Kutatások szerint már a testtömeg mindössze 1–2%-ának megfelelő vízvesztés is hatással lehet a figyelemre, a koncentrációra és a hangulatra.



ha kevés a víz
szétszórt fej

ivás után
éles fókusz

Miért olyan nehéz a délután?

Reggeltől délig gyakran túl keveset iszunk. Ha délután szétszórtnak érzed magad, a következő kávé előtt nézd meg azt is, ittál-e elég vizet.

★ SAND TIPPJE

Tegyél egy teli poharat az asztalodra – a látható vízből többet iszol.

Óránként 1 korty

Állítsd be az emlékeztetőidet a Damyben **most rögtön →**



Meleg napokon nőjön a célod

Melegben több vizet veszítesz izzadással. A Damy az időjárás alapján megemelheti a napi célodat.

2 Fejfájás jelentkezhet

Az enyhe vízhiány a fejfájás egyik gyakran figyelmen kívül hagyott oka lehet. Mielőtt fájdalomcsillapítóért nyúlnál, próbálj meg inni egy pohár vizet.

> A szomjúság késve megszólaló riasztó. Mire észreveszed, hogy szomjas vagy, a szervezeted már hiánnyal küzd.



3 Ingadozik az energiád és a kedved



Ahogy egyre több vizet veszítesz, csökken a vértérfogat, és a szívednek kicsit keményebben kell dolgoznia. Ezt fáradtságként és nyugtalanságként érezheted. A tevék be tudják osztani a vizüket; nekünk viszont a rendszeres ivásra kell emlékeznünk.

4 Mit tehetsz? 4 egyszerű lépés



Ébredés után rögtön igyál egy pohár vizet.



Minden étkezéshez igyál egy pohár vizet.



A délutáni szünetben igyál még egy pohárral.



Lefekvés előtt 2 órával zárd a napot.



A vízhiány nem végzet, hanem javítható szokás.

Ha kávézol, ne felejts el mellé egy pohár vizet is inni; a többit a Damy emlékeztetői elintézik.

Töltsd le a Damyt →

Szkenneld be!

Ez a tartalom kizárólag általános tájékoztatásul szolgál, és nem helyettesíti az orvosi tanácsot. **Források →**