Damy

NAUKA



Co się dzieje przy odwodnieniu?

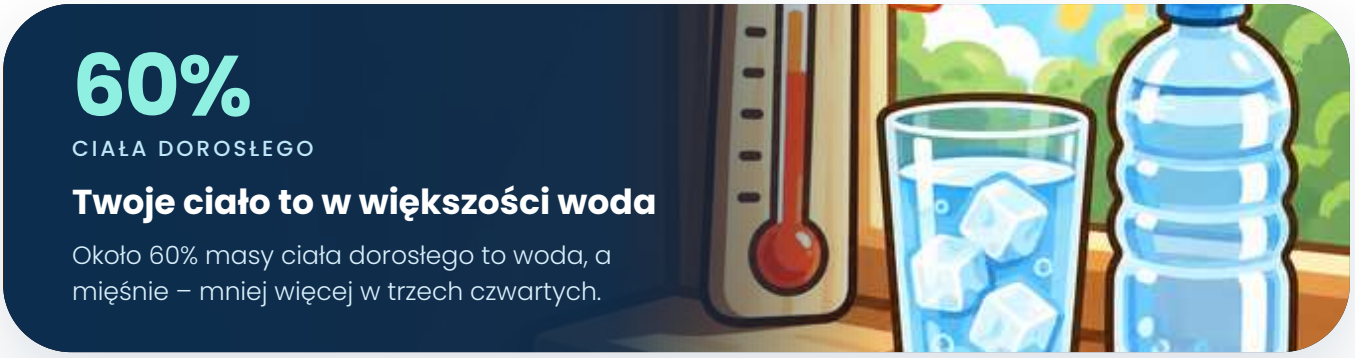
3 jasne odpowiedzi nauki

Utrata nawet niewielkiej części wody z organizmu może wpłynąć na twoje skupienie, energię i nastrój.

Opowiada Sand
11.09.2026 · 2 min czytania

damy.wubbigo.com

Twoje ciało w około 60% składa się z wody. Nawet **niewielki spadek** tej równowagi może wpłynąć na twoją energię, skupienie i nastrój. Oto trzy jasne odpowiedzi nauki.



1 Spada koncentracja

Badania pokazują, że utrata wody odpowiadająca zaledwie 1–2% masy ciała może wpłynąć na uwagę, koncentrację i nastrój.



bez wody
rozproszenie

z wodą
pełne skupienie

Dlaczego po południu jest nam ciężko?

Od rana do południa często pijemy za mało. Gdy po południu trudno ci się skupić, zanim sięgniesz po kolejną kawę, sprawdź też, jak u ciebie z wodą.

★ RADA OD SANDA

Postaw pełną szklankę na biurku – wodę, którą widzisz, pijesz częściej.

1 łyk co godzinę

Ustaw przypomnienia w Damy
już teraz →





W upały cel powinien rosnąć

W upale tracimy więcej wody z potem. Damy może podnieść twój dzienny cel w zależności od pogody.

2 Może pojawić się ból głowy

Łagodne odwodnienie może być jedną z często przeoczanych przyczyn bólu głowy. Zanim sięgniesz po tabletkę przeciwbólową, spróbuj wypić szklankę wody.

> Pragnienie to spóźniony alarm. Gdy zauważasz, że chce ci się pić, twój organizm już zaczął wpadać w deficyt.



3 Energia i nastrój falują



Gdy utrata wody rośnie, objętość krwi się zmniejsza, a serce musi pracować nieco ciężej. Może to dawać o sobie znać jako zmęczenie i niepokój. Wielbłądy potrafią oszczędnie gospodarować wodą; my za to musimy pamiętać o regularnym piciu.

4 Co więc robić? 4 proste kroki



Zaraz po przebudzeniu wypij szklankę wody.



Do każdego posiłku dodaj szklankę wody.



W popołudniowej przerwie wypij kolejną.



Ostatnią szklankę wypij 2 godziny przed snem.



Odwodnienie to nie wyrok, tylko nawyk, który da się zmienić.

Jeśli pijesz kawę, pamiętaj, by dodać do niej szklankę wody; resztą zajmą się przypomnienia Damy.

Pobierz Damy →

Skanuj, pobierz

Ten materiał ma charakter wyłącznie informacyjny i nie zastępuje porady lekarskiej. Źródła →