Damy

ȘTIINȚĂ



Ce se întâmplă la deshidratare?

3 răspunsuri clare ale științei

Chiar și pierderea unei mici părți din apa corpului îți poate afecta concentrarea, energia și starea de spirit.

Povestește Sand
11.09.2026 · 2 min de citit

damy.wubbigo.com

Aproximativ 60% din corpul tău este apă. Chiar și o **mică scădere** a acestui echilibru îți poate afecta energia, concentrarea și starea de spirit. Iată trei răspunsuri clare ale științei.

60%

DIN CORPUL ADULT

Corpul tău e în mare parte apă

Circa 60% din greutatea unui adult e apă, iar mușchii sunt cam trei sferturi apă.



1 Concentrarea scade

Studiile arată că pierderea a doar 1–2% din greutatea corporală sub formă de apă poate afecta atenția, concentrarea și starea de spirit.



deshidratat
minte dispersată

după un pahar
minte ageră

De ce ne e greu după-amiaza?

De dimineață până la prânz bem adesea prea puțină apă. Când după-amiaza îți simți mintea încețoșată, verifică-ți apa înainte de următoarea cafea.

★ DE LA SAND

Ține un pahar plin pe birou – apa pe care o vezi se bea mai mult.

1 înghițitură pe oră

Setează-ți mementourile în Damy
chiar acum →





Zilele calde cer o țintă mai mare

La căldură pierzi mai multă apă prin transpirație. Damy îți poate mări ținta zilnică în funcție de vreme.

2 Poate apărea durerea de cap

Deshidratarea ușoară poate fi o cauză des trecută cu vederea a durerilor de cap. Înainte să iei un analgezic, încearcă să bei un pahar cu apă.

> Setea e o alarmă întârziată. Când observi că ți-e sete, corpul tău a început deja să intre pe minus.



3 Energia și dispoziția oscilează



Pe măsură ce pierzi mai multă apă, volumul de sânge scade, iar inima trebuie să muncească puțin mai mult. Asta se poate simți ca oboseală și neliniște. Cămilele știu să-și raționalizeze apa; noi trebuie să ne amintim să bem regulat.

4 Deci, ce poți face? 4 pași simpli



Bea un pahar cu apă imediat ce te trezești.



Adaugă un pahar cu apă la fiecare masă.



Mai bea un pahar în pauza de după-amiază.



Termină apa cu 2 ore înainte de culcare.



Deshidratarea nu e o fatalitate – e un obicei care se poate corecta.

Dacă bei cafea, nu uita să-i adaugi alături un pahar cu apă; mementourile Damy se ocupă de rest.

Descarcă Damy →

Scanează aici

Acest conținut are scop informativ general și nu înlocuiește sfatul medical. Surse →