Damy

НАУКА



Что будет, если мало пить?

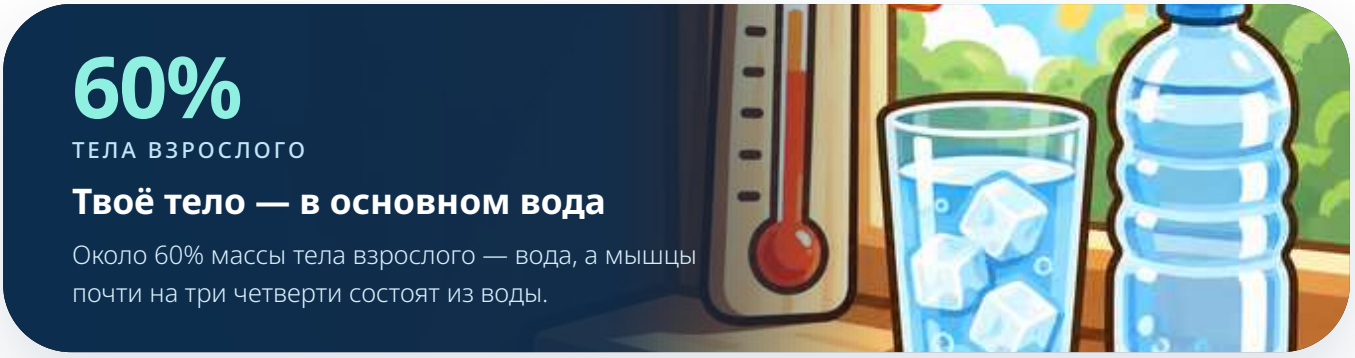
3 чётких ответа науки

Потеря даже небольшой части воды в организме может сказаться на твоей концентрации, энергии и настроении.

Рассказывает Sand
11.09.2026 · 2 мин чтения

damy.wubbigo.com

Твоё тело примерно на 60% состоит из воды. Даже **небольшое снижение** этого уровня может сказаться на энергии, концентрации и настроении. Вот три чётких ответа науки.



1 Падает концентрация

Исследования показывают: потеря воды всего в 1–2% от массы тела уже может влиять на внимание, концентрацию и настроение.



мало пьёшь
мысли врассыпную

пьёшь вдоволь
ясная голова

Почему после обеда так тяжело?

С утра до обеда мы часто пьём мало. Когда после обеда накатывает рассеянность, перед следующей чашкой кофе проверь, достаточно ли ты пьёшь воды.

★ СОВЕТ ОТ SAND

Поставь на стол полный стакан: воду, которую видишь, пьёшь чаще.

1 глоток каждый час

Настрой напоминания в Damy
прямо сейчас →



В жару цель должна быть выше

В жару с потом теряется больше воды. Damy может повышать твою дневную цель с учётом погоды.

2 Может разболеться голова

Лёгкое обезвоживание может быть одной из частых, но незаметных причин головной боли. Прежде чем тянуться за обезболивающим, попробуй выпить стакан воды.

> Жажда — это запоздалый сигнал. Когда ты замечаешь, что хочешь пить, организму уже начинает не хватать воды.



3 Скачут энергия и настроение



Чем больше потеря воды, тем меньше объём крови — и сердцу приходится работать чуть усерднее. Это может ощущаться как усталость и беспокойство. Верблюды умеют расходовать воду экономно, а нам стоит не забывать пить регулярно.

4 Что же делать? 4 простых шага



Сразу после пробуждения выпей стакан воды.



Добавляй стакан воды к каждому приёму пищи.



Выпей ещё стакан в послеобеденный перерыв.



Заверши питьё за 2 часа до сна.



Обезвоживание — не приговор, а привычка, которую можно исправить.

Пьёшь кофе — не забудь добавить к нему стакан воды, а остальное возьмут на себя напоминания Damy.

Скачай Damy →

Сканируй, качай

Этот материал носит общий информационный характер и не заменяет консультацию врача.
Источники →