Damy

VEDA



Čo sa deje pri dehydratácii?

3 jasné odpovede vedy

Aj strata malej časti vody v tele môže ovplyvniť tvoje sústredenie, energiu aj náladu.

Rozpráva Sand
11. 9. 2026 · 2 min čítania

damy.wubbigo.com

Voda tvorí asi 60 % tvojho tela. Aj **malý pokles** tejto rovnováhy môže ovplyvniť tvoju energiu, sústredenie aj náladu. Tu sú tri jasné odpovede vedy.

60 %

TELA DOSPELÉHO

Väčšinu tvojho tela tvorí voda

Asi 60 % hmotnosti tela dospelého tvorí voda; svaly sú zhruba z troch štvrtín voda.



1 Klesá ti sústredenie

Výskumy ukazujú, že už strata vody zodpovedajúca len 1–2 % telesnej hmotnosti môže ovplyvniť pozornosť, sústredenie aj náladu.



bez vody
roztržitá myseľ

po napití
jasná hlava

Prečo nám popoludnie dáva zabrať?

Od rána do obeda často pijeme málo. Keď sa popoludní cítiš zahmlene, skontroluj pred ďalšou kávou aj svoju vodu.

★ SAND RADÍ

Polož si na stôl plný pohár – vody na očiach vypiješ viac.

1 dúšok každú hodinu

Pripomienky si nastav v Damy
hneď teraz →





V horúcich dňoch zvýš svoj cieľ

V horúčave strácaš potom viac vody. Damy môže tvoj denný cieľ zvýšiť podľa počasia.

2 Môže prísť bolesť hlavy

Mierna dehydratácia môže byť často prehliadanou príčinou bolesti hlavy. Skôr než siahneš po lieku proti bolesti, skús vypiť pohár vody.

> Smäd je oneskorený alarm. Keď si ho všimneš, tvoje telo už začalo ísť do mínusu.



3 Kolíše ti energia aj nálada



S rastúcou stratou vody klesá objem krvi a srdce musí pracovať o niečo viac. Môžeš to pocítiť ako únavu a nepokoj. Ťavy vedia s vodou šetriť; my nesmieme zabúdať piť pravidelne.

4 Čo teda robiť? 4 ľahké kroky



Hneď po prebudení vypi pohár vody.



Ku každému jedlu pridaj pohár vody.



Popoludní si daj cez prestávku ďalší pohár.



Pitie ukonči 2 hodiny pred spaním.



Dehydratácia nie je osud, ale zvyk, ktorý sa dá zmeniť.

Ak piješ kávu, nezabudni k nej pridať pohár vody; o zvyšok sa postarajú pripomienky v Damy.

Stiahni si Damy →

Skenuj, stiahni

Tento obsah slúži len na všeobecné informačné účely a nenahrádza lekársku radu. Zdroje →