Damy

ZNANOST



Kaj se zgodi ob dehidraciji?

3 jasni odgovori znanosti

Že izguba majhnega dela vode v telesu lahko vpliva na tvojo zbranost, energijo in razpoloženje.

Pripoveduje Sand
11. 9. 2026 · 2 min branja

damy.wubbigo.com

Voda predstavlja približno 60 % tvojega telesa. Že **majhen padec** tega ravnovesja lahko vpliva na tvojo energijo, zbranost in razpoloženje. Tu so trije jasni odgovori znanosti.

60 %

TELESA ODRASLEGA

Večino tvojega telesa sestavlja voda

Približno 60 % telesne teže odraslega je voda, mišice pa vsebujejo približno tri četrtine vode.



1 Zbranost ti popusti

Raziskave kažejo, da lahko že izguba vode v višini le 1–2 % telesne teže vpliva na pozornost, zbranost in razpoloženje.



brez vode

razpršen um



po požirku

jasna glava

Zakaj so popoldnevi tako naporni?

Od jutra do poldneva pogosto pijemo premalo. Ko se popoldne počutiš zamegljeno, pred naslednjo kavo preveri še svojo vodo.

★ SAND SVETUJE

Na mizo postavi poln kozarec – vode, ki jo vidiš, popiješ več.

1 požirek vsako uro

Opomnike si nastavi v Damy
kar zdaj →





Ob vročih dneh dvigni svoj cilj

V vročini s potenjem izgubiš več vode. Damy lahko tvoj dnevni cilj zviša glede na vreme.

2 Lahko se pojavi glavobol

Blaga dehidracija je lahko pogosto spregledan vzrok glavobola. Preden sežeš po tableti proti bolečinam, poskusi popiti kozarec vode.

> Žeja je zapoznel alarm. Ko jo opaziš, je tvoje telo že začelo zahajati v minus.



3 Energija in razpoloženje nihata



Z večanjem izgube vode se zmanjša prostornina krvi in srce mora delati malo bolj. To lahko občutiš kot utrujenost in nemir. Kamele znajo z vodo varčevati; mi pa ne smemo pozabiti redno piti.

4 Kaj torej storiti? 4 lahki koraki



Takoj ko se zbudiš, popij kozarec vode.



Vsakemu obroku dodaj kozarec vode.



Med popoldanskim odmorom popij še enega.



Pitje zaključi 2 uri pred spanjem.



Dehidracija ni usoda, ampak navada, ki jo lahko spremeniš.

Če piješ kavo, ji ne pozabi dodati kozarca vode; za ostalo poskrbijo opomniki v Damy.

Prenesi Damy →

Skeniraj kodo

Ta vsebina je zgolj splošne informativne narave in ne nadomešča zdravniškega nasveta. Viri →