Damy

NAUKA



Šta se dešava bez dovoljno vode?

3 jasna odgovora nauke

Gubitak čak i malog dela vode u telu može da utiče na tvoju koncentraciju, energiju i raspoloženje.

Priča Sand
11. 9. 2026. · 2 min čitanja

damy.wubbigo.com

Oko 60% tvog tela čini voda. Već i **mali pad** te ravnoteže može da utiče na tvoju energiju, koncentraciju i raspoloženje. Evo tri jasna odgovora nauke.

60%
ODRASLOG TELA

Najveći deo tvog tela je voda

Oko 60% telesne mase odrasle osobe čini voda, a mišići su otprilike tri četvrtine voda.



1 Koncentracija ti popušta

Istraživanja pokazuju da već gubitak vode od samo 1–2% telesne mase može da utiče na pažnju, koncentraciju i raspoloženje.



bez vode
rasejanost



posle čaše
oštar fokus

Zašto su popodneva tako teška?

Od jutra do podneva često pijemo premalo. Kad se popodne osećaš tromo, pre sledeće kafe proveri i svoju vodu.

★ SANDOV SAVET

Drži punu čašu na stolu – voda koju vidiš više se pije.

1 gutljaj na svaki sat

Podesi podsetnike u Damyju
odmah →





Po vrućini cilj treba da raste

Na vrućini se znojenjem gubi više vode. Damy može da poveća tvoj dnevni cilj prema vremenu.

2 Može da se javi glavobolja

Blaga dehidracija može biti često zanemaren uzrok glavobolje. Pre nego što posegneš za lekom protiv bolova, probaj da popiješ čašu vode.

> Žeđ je zakasneli alarm. Dok primetiš da ti se pije, telo je već počelo da gubi više nego što dobija.



3 Energija i volja ti osciliraju



Kako gubiš sve više vode, volumen krvi se smanjuje i srce mora da radi malo jače. To možeš da osetiš kao umor i nemir. Kamile umeju da štede vodu; mi pak moramo da se setimo da redovno pijemo.

4 Pa šta možeš da uradiš? 4 laka koraka



Čim se probudiš, popij čašu vode.



Uz svaki obrok dodaj čašu vode.



Na popodnevnoj pauzi popij još jednu.



Završi s vodom 2 sata pre spavanja.



Dehidracija nije sudbina – to je navika koju možeš da popraviš.

Ako piješ kafu, ne zaboravi da uz nju dodaš čašu vode; ostalo će odraditi podsetnici u Damyju.

Preuzmi Damy →

Skeniraj kod

Ovaj sadržaj služi isključivo za opšte informisanje i ne zamenjuje savet lekara. Izvori →