Damy

BİLİM



Susuz kalınca neler olur?

Bilimin 3 net cevabı

Vücut suyunun küçük bir kısmını kaybetmek bile odağını, enerjini ve ruh halini etkileyebilir.

Sand anlatıyor
11.09.2026 · 2 dk okuma

Vücudunun yaklaşık %60'ı sudur. Bu dengedeki **küçük bir düşüş** bile enerjini, odağını ve ruh halini etkileyebilir. İşte bilimin üç net cevabı.

%60

YETİŞKİN VÜCUDU

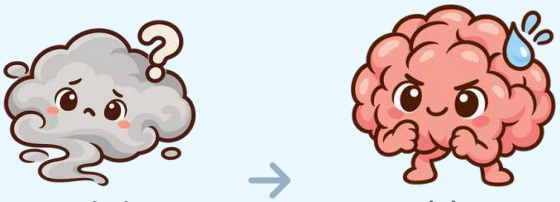
Vücudunun büyük kısmı sudur

Yetişkin vücut ağırlığının yaklaşık %60'ı sudur; kasların ise yaklaşık dörtte üçü sudan oluşur.



1 Odaklanman düşer

Araştırmalar, vücut ağırlığının yalnızca %1–2'si kadar su kaybının bile dikkati, odağı ve ruh halini etkileyebildiğini gösteriyor.



susuz kalınca
dağınık zihin

→

su içince
net odak

Öğleden sonra neden zorlanırız?

Sabahtan öğlene çoğu zaman az su içeriz. Öğleden sonra dalgınlık hissettiğinde, bir sonraki kahveden önce suyunu da kontrol et.

★ SAND'DEN

Masana dolu bir bardak koy; görünen su daha çok içilir.

Her saat başı 1 yudum

Hatırlatmalarını Damy'de
hemen kur →





Sıcak günlerde hedefin artmalı

Sıcakta terle kaybedilen su artar. Damy, günlük hedefini havaya göre yükseltebilir.

2 Baş ağrısı başlayabilir

Hafif susuzluk, baş ağrısının sık gözden kaçan nedenlerinden biri olabilir. Ağrı kesiciye uzanmadan önce bir bardak su içmeyi dene.

> Susuzluk hissi gecikmiş bir alarmdır. Susadığını fark ettiğinde vücudun çoktan açık vermeye başlamıştır.



3 Enerjin ve ruh halin dalgalanır



Su kaybı arttıkça kan hacmi azalır ve kalbin biraz daha fazla çalışması gerekir. Bu da yorgunluk ve huzursuzluk olarak hissedilebilir. Develer suyu idareli kullanabilir; biz ise düzenli içmeyi hatırlamalıyız.

4 Peki ne yapmalı? 4 basit adım



Uyanır uyanmaz bir bardak su iç.



Her öğünün yanına bir bardak su ekle.



İkindi molasında bir bardak daha iç.



Yatmadan 2 saat önce günü kapat.



Susuzluk kader değil, çözülebilir bir alışkanlık.

Kahve içiyorsan yanına bir bardak su eklemeyi unutma; gerisini Damy'nin hatırlatmaları halletsin.

Damy'yi indir →

Tara, indir

Bu içerik genel bilgilendirme amaçlıdır, tıbbi tavsiye yerine geçmez. **Kaynaklar →**