Damy

НАУКА



Що буде, якщо мало пити?

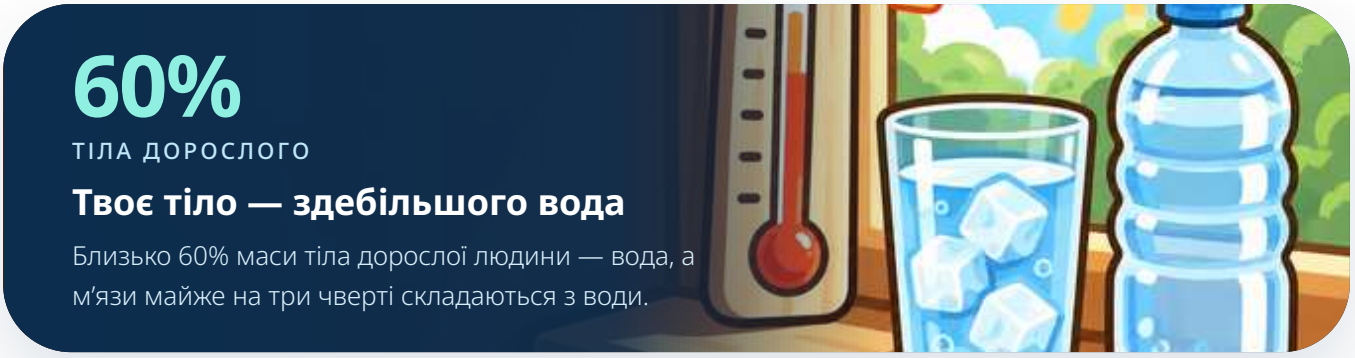
3 чіткі відповіді науки

Втрата навіть невеликої частини води в організмі може вплинути на твою зосередженість, енергію та настрій.

Розповідає Sand
11.09.2026 · 2 хв читання

damy.wubbigo.com

Твоє тіло приблизно на 60% складається з води. Навіть **невелике зниження** цього рівня може вплинути на енергію, зосередженість і настрій. Ось три чіткі відповіді науки.



60%
ТІЛА ДОРОСЛОГО

Твоє тіло — здебільшого вода

Близько 60% маси тіла дорослої людини — вода, а м’язи майже на три чверті складаються з води.

1 Падає зосередженість

Дослідження показують: втрата води лише в 1–2% від маси тіла вже може впливати на увагу, зосередженість і настрій.



мало п’єш
думки врозсип



п’єш досхочу
ясна голова

Чому після обіду так важко?

Із ранку до обіду ми часто п’ємо мало. Коли після обіду накочує неуважність, перед наступною чашкою кави перевір, чи достатньо ти п’єш води.

★ ПОРАДА ВІД SAND

Постав на стіл повну склянку: воду, яку бачиш, п’єш частіше.

1 ковток щогодини

Налаштуй нагадування в Damy
просто зараз →





У спеку ціль має бути вищою

У спеку з потом втрачається більше води. Damy може підвищувати твою денну ціль залежно від погоди.

2 Може розболітися голова

Легке зневоднення може бути однією з частих, але непомітних причин головного болю. Перш ніж тягнутися по знеболювальне, спробуй випити склянку води.

> Спрага — це запізнілий сигнал. Коли ти помічаєш, що хочеш пити, організму вже починає бракувати води.



3 Стрибають енергія і настрій



Що більша втрата води, то менший об’єм крові — і серцю доводиться працювати трохи інтенсивніше. Це може відчуватися як втома й неспокій. Верблюди вміють ощадливо витрачати воду, а нам варто не забувати пити регулярно.

4 То що ж робити? 4 прості кроки



Щойно прокинешся, випий склянку води.



Додавай склянку води до кожного прийому їжі.



Випий ще склянку в післяобідню перерву.



Заверши пиття за 2 години до сну.



Зневоднення — не вирок, а звичка, яку можна виправити.

П’єш каву — не забудь додати до неї склянку води, а решту візьмуть на себе нагадування Damy.

Завантаж Damy →

Скануй і качай

Цей матеріал має загальний інформаційний характер і не замінює консультації лікаря. **Джерела →**