

قهوة أم ماء؟

روتين ترطيب متصالح مع الكافيين

فنجان القهوة الأول في الصباح طقسٌ لا يُمَسّ. والحل ليس أن تتخلى عن القهوة، بل أن تضيف إليها عادة صغيرة.

يرويها لك Bean

11/09/2026 · دقيقتان للقراءة

damy.wubbigo.com

فنجان القهوة الأول في الصباح طقسٌ لا يُمَسّ. قد يكون للكافيين تأثير خفيف مدرّ للبول، ومع ازدياد الفناجين خلال اليوم يصبح **نسيان الماء** أسهل. والحل ليس أن تتخلى عن القهوة، بل أن تضيف إليها عادة صغيرة.



400 mg

الحد اليومي الأعلى

حد الكافيين الآمن الموصى به للبالغين

أي ما يعادل نحو 4 فناجين من القهوة المفلترة. البقاء دون هذا الحد مع كوب ماء بجانب كل فنجان يصنع توازنًا جيدًا.

1 لماذا قد يُعطشك الكافيين دون أن تشعر

الكافيين مدرّ خفيف للبول؛ وقد يجعل كليتيك تعملان أكثر قليلًا، خاصةً بكميات كبيرة. هذا التأثير بطيء وهادئ، وفي أغلب الأحيان لا تلاحظ حتى أنك عطشان.



تلك الحالة «الضبابية» بعد الظهر

الشرود الخفيف الذي يأتي بعد الفنجان الثاني أو الثالث لا يكون سببه الكافيين دائمًا، بل أحيانًا الماء الذي أهملته خلال اليوم. جرّب كوب ماء قبل فنجانك التالي.

★ نصيحة من BEAN

ضع كوبًا بجانب آلة القهوة.

قهوة + ماء بحركة واحدة

حين تملأ فنجان قهوتك، املأ الكوب أيضًا. وتابع ذلك في Damy، ابدأ الآن ←



2 قاعدة Bean: فنجان قهوة، كوب ماء

روتين Bean بسيط: مع كل استراحة قهوة يشرب كوب ماء بجانبها. لا حسابات معقدة؛ فهذه العادة القائمة على «واحد مقابل واحد» تترسخ مع الوقت من تلقاء نفسها.



> نشرب القهوة للمتعة، والماء للتوازن. هما ليسا متنافسين، بل يكمّل أحدهما الآخر.



ملاحظة صغيرة في Damy

أضف ملاحظة إلى سجل الماء؛ ومع الوقت سترى بسهولة في أي الساعات تتأخر.


«بعد القهوة»

3 فكيف تطبّق ذلك؟ 3 خطوات بسيطة


ضع كوب ماء بجانب كل فنجان قهوة.


حاول أن تُنهي ماءك قبل أن تُنهي قهوتك.


بعد آخر فنجان قهوة في يومك، اختم اليوم بكوبين من الماء.



لستَ مضطرًا للتخلي عن القهوة.

أضف إليها عادة صغيرة ثابتة، ودع تذكيرات Damy تتكفّل بالباقي.

حمّل Damy ←

امسح وحمّل