

Qəhvə, yoxsa su?

Kofeinlə barışıq su rejimi

Səhərin ilk qəhvəsi müqəddəsdir. Həll yolu qəhvədən imtina etmək deyil, yanına kiçik bir vərdiş əlavə etməkdir.

Bean danışır
11.09.2026 · 2 dəq oxuma

damy.wubbigo.com

Səhərin ilk qəhvəsi müqəddəsdir. Kofein yüngül sidikqovucu təsir göstərə bilər və gün ərzində fincanlar artdıqca **suyu unutmaq** asanlaşır. Həll yolu qəhvədən imtina etmək deyil, yanına kiçik bir vərdiş əlavə etməkdir.

400 mg

GÜNDƏLİK YUXARI HƏDD

Böyüklər üçün təhlükəsiz kofein həddi

Təxminən 4 fincan filtr qəhvəyə bərabərdir. Bu həddən aşağı qalmaq və hər fincanın yanında su içmək yaxşı balans yaradır.



1 Kofein niyə xəbərin olmadan susada bilər

Kofein yüngül sidikqovucudur; xüsusən böyük miqdarda böyreklərini bir az çox işlədə bilər. Bu təsir yavaş və səssizdir – çox vaxt susadığını heç hiss etmirsən də.



günortadan sonra **dumanlı baş**



bir stəkan su **aydın zehin**

Günortadan sonrakı o “dumanlı” hal

İkinci və ya üçüncü qəhvədən sonra gələn yüngül dalğınlıq bəzən kofeindən yox, gün ərzində unudulan sudan irəli gəlir. Növbəti qəhvədən əvvəl bir stəkan su içib yoxla.

★ BEAN-DƏN MƏSLƏHƏT

Qəhvə maşınının yanına bir stəkan qoy.

Qəhvə + su, bir hərəkət

Qəhvəni tökəndə stəkanı da doldur. İzləməyə Damy-də **indi başla →**



2 Bean-in qaydası: 1 qəhvə, 1 su

Bean-in rejimi sadədir: hər qəhvə fasiləsində yanında bir stəkan su içir. Mürəkkəb hesab yoxdur – birə-bir uyğunlaşan bu vərdiş zamanla öz-özünə yerini tapır.



> Qəhvəni zövq üçün, suyu balans üçün içirik. Onlar bir-birinin rəqibi deyil, tamamlayıcısıdır.





Damy-də kiçik bir qeyd

Su girişinə qeyd əlavə et; zamanla hansı saatlarda geri qaldığını asanlıqla görəcəksən.


"qəhvədən sonra"

3 Bəs necə tətbiq edəsən? 3 sadə addım


Hər qəhvə fincanının yanına bir stəkan su qoy.


Qəhvəni bitirməzdən əvvəl suyunu bitirməyə çalış.


Günün son qəhvəsindən sonra günü 2 stəkan su ilə bağla.



Qəhvədən imtina etməyin lazım deyil.

Yanına kiçik, sabit bir vərdiş əlavə et – qalanını Damy-nin xatırlatmaları həll etsin.

Damy-ni yüklə →

Skan et, yüklə

Bu məzmun yalnız ümumi məlumat xarakteri daşıyır və həkim məsləhətini əvəz etmir. **Mənbələr →**