Damy

НАВИК



# Кафе или вода?

## Рутина за вода в мир с кофеина

Първото сутрешно кафе е свещено. Решението не е да се откажеш от него, а да добавиш до него един малък навик.

**Разказва Bean**
11.09.2026 · 2 мин. четене

Първото сутрешно кафе е свещено. Кофеинът може да има леко диуретично действие и колкото повече чашки се трупат през деня, толкова по-лесно е **да забравиш водата**. Решението не е да спреш кафето, а да добавиш до него един малък навик.

**400 mg**

ДНЕВЕН ГОРЕН ЛИМИТ

**Безопасен лимит на кофеин за възрастни**

Около 4 чаши филтърно кафе. Остани под тази граница и пий вода с всяка чашка – така пазиш баланса.



## 1 Защо от кофеина може неусетно да ожаднееш

Кофеинът е лек диуретик; особено в по-големи количества може да накара бъбреците ти да работят малко повече. Ефектът е бавен и тих – често дори не усещаш, че ти се пие вода.



следобед
**мъглива глава**



чаша вода
**по-ясен ум**

### Онова „мъгливо“ следобедно състояние

Леката разсеяност след второто или третото кафе понякога идва не от кофеина, а от пропуснатата през деня вода. Пробвай чаша вода преди следващото кафе.

★ СЪВЕТ ОТ BEAN

Сложи чаша до кафемашината.

**Кафе + вода наведнъж**

Докато наливаш кафето, напълни и чаша вода. Започни да следиш в Damy още сега →



## 2 Правилото на Bean: 1 кафе, 1 вода

Рутината на Bean е проста: всяка пауза за кафе идва с чаша вода. Без сложни сметки – този навик „едно към едно“ с времето се установява от само себе си.




> Пием кафе за удоволствие, а вода – за баланс. Те не са съперници, а се допълват.





**Малка бележка в Damy**

Добави бележка към записа за вода и с времето лесно ще видиш в кои часове изоставаш.


„след кафе“

## 3 Как да го направиш? 3 лесни стъпки


До всяка чашка кафе сложи чаша вода.


Опитай да допиеш водата преди кафето.


След последното кафе за деня завърши с 2 чаши вода.



**Не е нужно да спираш кафето.**

Просто добави до него един малък, постоянен навик – за останалото ще се погрижат напомнянията на Damy.

Изтегли Damy →

Сканирай, свали


*Това съдържание е само с обща информационна цел и не замества медицинска консултация.* Източници →