

কফি না পানি?

ক্যাফেইনের সঙ্গে মানিয়ে চলা হাইড্রেশন রুটিন

সকালের প্রথম কফি মানেই অলঙ্ঘনীয় এক রীতি। সমাধান কফি ছেড়ে দেওয়া নয়, বরং তার পাশে ছোট্ট একটা অভ্যাস যোগ করা।

বলছে Bean
11/09/2026 · 2 মিনিটের পড়া

damy.wubbigo.com

সকালের প্রথম কফি মানেই অলঙ্ঘনীয় এক রীতি। ক্যাফেইনের হালকা মূত্রবর্ধক প্রভাব থাকতে পারে, আর দিনে কাপের সংখ্যা যত বাড়ে, **পানি খেতে ভুলে যাওয়া** তত সহজ হয়। সমাধান কফি ছেড়ে দেওয়া নয়, বরং তার পাশে ছোট্ট একটা অভ্যাস যোগ করা।

400 mg

দৈনিক সর্বোচ্চ সীমা

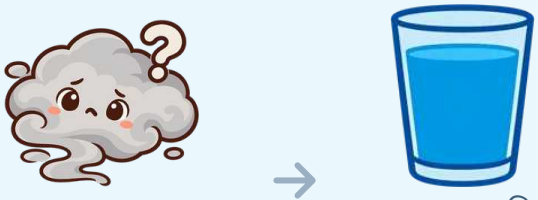
প্রাপ্তবয়স্কদের জন্য প্রস্তাবিত নিরাপদ ক্যাফেইন সীমা

এটা মোটামুটি 4 কাপ ফিল্টার কফির সমান। এই সীমার নিচে থাকা আর প্রতি কাপের সঙ্গে পানি খাওয়া ভালো ভারসাম্য গড়ে।



1 ক্যাফেইন কেন টের না পেতেই তেষ্টা বাড়াতে পারে

ক্যাফেইন হালকা মূত্রবর্ধক; বিশেষ করে বেশি পরিমাণে এটি তোমার কিডনিকে একটু বেশি খাটাতে পারে। এই প্রভাব ধীর আর নিঃশব্দ, বেশির ভাগ সময় তুমি টেরই পাও না যে তোমার তেষ্টা পেয়েছে।



দুপুরের পর
ঝাপসা মাথা

এক গ্লাস পানি
ঝরঝরে মন

দুপুরের পরের সেই “ঝাপসা” ভাব

দ্বিতীয় বা তৃতীয় কফির পর যে হালকা অন্যমনস্কতা আসে, তা কখনো কখনো ক্যাফেইন থেকে নয়, বরং সারাদিন অবহেলিত পানি থেকে আসে। পরের কফির আগে এক গ্লাস পানি খেয়ে দেখো।

★ **BEAN-এর টিপ**

কফি মেশিনের পাশে একটা গ্লাস রেখে দাও।

কফি + পানি, একসাথে

কফি ঢালার সময় গ্লাসটাও ভরে নাও। Damy-তে ট্র্যাকিং এখনই শুরু করো →



2 Bean-এর নিয়ম: 1 কফি, 1 গ্লাস পানি

Bean-এর রুটিন সহজ: প্রতিটি কফি-বিরতিতে সে পাশে এক গ্লাস পানি খায়। কোনো জটিল হিসাব নেই; একের সঙ্গে এক—এই অভ্যাস সময়ের সঙ্গে নিজে থেকেই পাকা হয়ে যায়।



> কফি খাই আনন্দের জন্য, পানি খাই ভারসাম্যের জন্য। এরা একে অপরের প্রতিদ্বন্দ্বী নয়, পরিপূরক।





Damy-তে একটা ছোট্ট নোট

পানির রেকর্ডে একটা নোট লিখে রাখো; সময়ের সঙ্গে সহজেই দেখবে কোন সময়গুলোতে তুমি পিছিয়ে পড়ো।


"কফির পরে"

3 তাহলে কীভাবে মেনে চলবে? 3টি সহজ ধাপ


প্রতিটি কফির কাপের পাশে এক গ্লাস পানি রাখো।


কফি শেষ করার আগেই পানিটা শেষ করার চেষ্টা করো।


দিনের শেষ কফির পর দুই গ্লাস পানি খেয়ে দিনটা শেষ করো।



কফি ছাড়ার কোনো দরকার নেই।

পাশে শুধু ছোট্ট, নিয়মিত একটা অভ্যাস যোগ করো; বাকিটা Damy-র রিমাইন্ডার সামলে নেবে।

Damy ডাউনলোড করো →

স্ক্যান করো

এই কনটেন্ট শুধু সাধারণ তথ্যের জন্য; এটি চিকিৎসকের পরামর্শের বিকল্প নয়। তথ্যসূত্র →