Damy

ZVYK



Káva, nebo voda?

Pitný režim v míru s kofeinem

První ranní káva je posvátná. Řešením není se jí vzdát, ale přidat k ní jeden malý zvyk.

Vypráví Bean
11. 9. 2026 · 2 min čtení

damy.wubbigo.com

První ranní káva je posvátná. Kofein může mít mírný močopudný účinek, a jak během dne přibývá šálků, snadno **zapomeneš na vodu**. Řešením není se kávy vzdát, ale přidat k ní jeden malý zvyk.

400 mg

DENNÍ HORNÍ LIMIT

Bezpečný limit kofeinu pro dospělé

Zhruba 4 šálky překapávané kávy. Drž se pod ním a ke každému šálku přidej vodu.



1 Proč kofein může nenápadně vyvolat žízeň

Kofein je mírně močopudný; zvlášť ve větším množství může tvým ledvinám přidat trochu práce. Ten účinek je pomalý a tichý – většinou si ani nevšimneš, že máš žízeň.



odpoledne

zamlžená hlava



sklenice vody

jasnější mysl

Ten odpolední „zamlžený“ stav

Lehká roztržitost po druhé nebo třetí kávě někdy nepochází z kofeinu, ale z vody, na kterou se během dne zapomnělo. Před další kávou zkus sklenici vody.

★ BEAN RADÍ

Postav si ke kávovaru sklenici.

Káva + voda jedním tahem

Při nalévání kávy naplň i sklenici. Začni to sledovat v Damy

hned teď →



2 Beanovo pravidlo: 1 káva, 1 voda

Beanova rutina je jednoduchá: ke každé pauze na kávu si dá sklenici vody. Žádné složité počítání – tenhle zvyk jedna k jedné se časem usadí sám.



> Kávu pijeme pro radost, vodu pro rovnováhu.
> Nejsou soupeři – navzájem se doplňují.





Malá poznámka v Damy

Přidej k záznamu vody poznámku a časem snadno uvidíš, v kterou denní dobu zaostáváš.



3 Jak na to v praxi? 3 snadné kroky



Ke každému šálku kávy postav sklenici vody.



Zkus vypít vodu dřív, než dopiješ kávu.



Po poslední kávě dne zakonči den 2 sklenicemi vody.



Kávy se vzdávat nemusíš.

Jen k ní přidej jeden malý, stálý zvyk – o zbytek se postarají připomínky v Damy.

Stáhni si Damy →

Skenuj, stáhni

Tento obsah slouží pouze pro obecné informační účely a nenahrazuje lékařskou radu. Zdroje →