Damy

VANE



# Kaffe eller vand?

## En vandrutine for kaffeelskere

Morgenens første kop kaffe er hellig. Løsningen er ikke at droppe den, men at tilføje en lille vane ved siden af.

**Fortalt af Bean**
11. sep. 2026 · 2 min. læsning

damy.wubbigo.com

Morgenens første kop kaffe er hellig. Koffein kan have en mild vanddrivende effekt, og når kopperne hober sig op i løbet af dagen, er det let at **glemme vandet**. Løsningen er ikke at droppe kaffen, men at tilføje en lille vane ved siden af.




## 1 Sådan kan koffein snigende gøre dig tørstig

Koffein er mildt vanddrivende; især i større mængder kan det få nyrerne til at arbejde lidt hårdere. Effekten er langsom og stille – som regel opdager du slet ikke, at du er tørstig.



om eftermiddagen
**tåget hoved**



et glas vand
**klarere tanker**

### Den »tågede« eftermiddagsfølelse

Den lette tåge i hovedet efter anden eller tredje kop kommer nogle gange ikke fra koffeinen, men fra det vand, du har sprunget over i løbet af dagen. Prøv et glas vand før næste kop kaffe.

★ FRA BEAN

Stil et glas ved siden af kaffemaskinen.


**Kaffe + vand i ét greb**

Fyld glasset, mens du skænker kaffe. Begynd at registrere det i Damy med det samme →



## 2 Beans regel: 1 kaffe, 1 vand

Beans rutine er enkel: Til hver kaffepause hører et glas vand. Ingen besværlige regnestykker – én-til-én-vanen sætter sig af sig selv med tiden.



1 kaffe + 1 vand = balance

> Vi drikker kaffe for nydelsens skyld og vand for balancens. De er ikke rivaler – de supplerer hinanden.





**En lille note i Damy**

Tilføj en note til din vandlog, så kan du med tiden nemt se, hvornår på dagen du halter bagefter.



»efter kaffen«

## 3 Hvordan gør du så? 3 enkle trin



Stil et glas vand ved siden af hver kop kaffe.



Prøv at drikke vandet, før kaffen er drukket.



Afslut dagen med 2 glas vand efter sidste kop kaffe.



**Du behøver ikke at droppe kaffen.**

Tilføj bare en lille, fast vane ved siden af – Damys påmindelser klarer resten.

Hent Damy →

Scan og hent



*Indholdet er kun til generel information og erstatter ikke lægefaglig rådgivning.* Kilder →