Damy

ΣΥΝΗΘΕΙΑ



Καφές ή νερό;

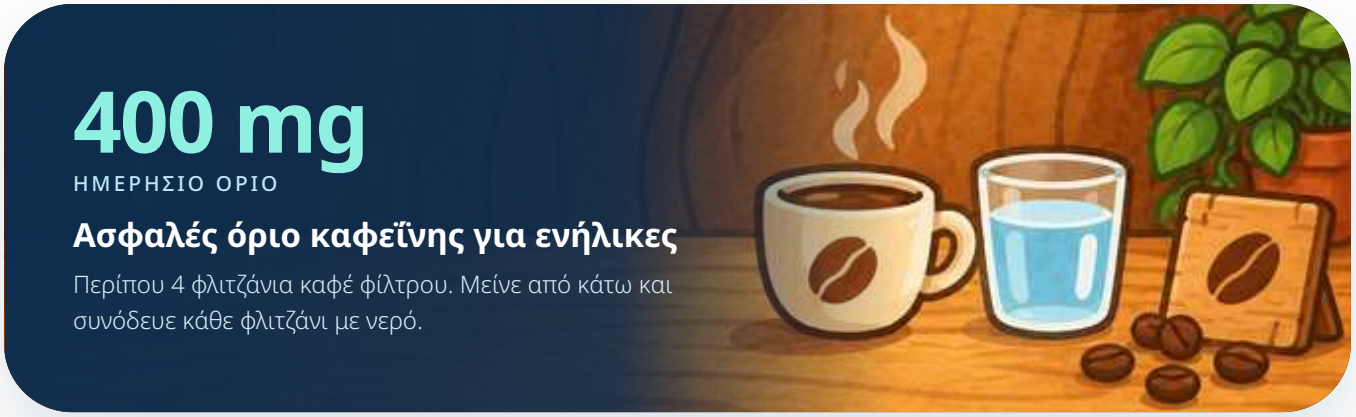
Ενυδάτωση φιλική με τον καφέ

Ο πρώτος καφές της μέρας είναι ιερός. Η λύση δεν είναι να τον κόψεις, αλλά να προσθέσεις δίπλα του μια μικρή συνήθεια.

Μας τα λέει ο Bean
11/9/2026 · 2 λεπτά ανάγνωσης

damy.wubbigo.com

Ο πρώτος καφές της μέρας είναι ιερός. Η καφεΐνη μπορεί να έχει ήπια διουρητική δράση, κι όσο τα φλιτζάνια πληθαίνουν μέσα στη μέρα, γίνεται εύκολο να **ξεχάσεις το νερό**. Η λύση δεν είναι να κόψεις τον καφέ, αλλά να προσθέσεις δίπλα του μια μικρή συνήθεια.



400 mg

ΗΜΕΡΗΣΙΟ ΟΡΙΟ

Ασφαλές όριο καφεΐνης για ενήλικες

Περίπου 4 φλιτζάνια καφέ φίλτρου. Μείνε από κάτω και συνόδευε κάθε φλιτζάνι με νερό.

1 Πώς η καφεΐνη μπορεί να σε διψάσει αθόρυβα

Η καφεΐνη είναι ήπιο διουρητικό· ειδικά σε μεγαλύτερες ποσότητες, μπορεί να βάλει τα νεφρά σου να δουλέψουν λίγο περισσότερο. Η επίδραση είναι αργή και αθόρυβη – τις περισσότερες φορές δεν καταλαβαίνεις καν ότι διψάς.



το απόγευμα
θολό μυαλό



ένα ποτήρι νερό
καθαρό μυαλό

Εκείνη η «θολή» απογευματινή αίσθηση

Η ελαφριά θολούρα μετά τον δεύτερο ή τρίτο καφέ μερικές φορές δεν οφείλεται στην καφεΐνη, αλλά στο νερό που παρέλειψες μέσα στη μέρα. Δοκίμασε ένα ποτήρι νερό πριν από τον επόμενο καφέ.

★ ΑΠΟ ΤΟΝ BEAN

Άφησε ένα ποτήρι δίπλα στην καφετιέρα.



Καφές + νερό, μία κίνηση

Γέμισε το ποτήρι σου όταν βάζεις καφέ. Ξεκίνα να το καταγράφεις στο Damy τώρα αμέσως →



2 Ο κανόνας του Bean: 1 καφές, 1 νερό

Η ρουτίνα του Bean είναι απλή: σε κάθε διάλειμμα για καφέ πίνει κι ένα ποτήρι νερό. Χωρίς περίπλοκους υπολογισμούς – αυτή η συνήθεια «ένα προς ένα» εδραιώνεται μόνη της με τον καιρό.



> Τον καφέ τον πίνουμε για την απόλαυση, το νερό για την ισορροπία. Δεν είναι αντίπαλοι – συμπληρώνουν ο ένας τον άλλον.





Μια μικρή σημείωση στο Damy

Πρόσθεσε μια σημείωση στην καταγραφή νερού και με τον καιρό θα βλέπεις εύκολα ποιες ώρες μένεις πίσω.


«μετά τον καφέ»

3 Πώς το εφαρμόζεις λοιπόν; 3 απλά βήματα


Βάλε ένα ποτήρι νερό δίπλα σε κάθε φλιτζάνι καφέ.


Προσπάθησε να τελειώσεις το νερό πριν από τον καφέ.


Μετά τον τελευταίο καφέ, κλείσε τη μέρα με 2 ποτήρια νερό.



Δεν χρειάζεται να κόψεις τον καφέ.

Πρόσθεσε δίπλα του μια μικρή, σταθερή συνήθεια – τα υπόλοιπα τα αναλαμβάνουν οι υπενθυμίσεις του Damy.

Κατέβασε το Damy →

Σκάναρέ με

Το περιεχόμενο αυτό έχει γενικό ενημερωτικό χαρακτήρα και δεν υποκαθιστά την ιατρική συμβουλή. Πηγές →