Damy

HÁBITO



¿Café o agua?

Hidratarte sin renunciar al café

El primer café de la mañana es sagrado. La solución no es dejar el café, sino sumarle un pequeño hábito.

Te lo cuenta Bean
11/09/2026 · 2 min de lectura

damy.wubbigo.com

El primer café de la mañana es sagrado. La cafeína puede tener un leve efecto diurético y, a medida que se suman las tazas durante el día, es fácil **olvidarse del agua**. La solución no es dejar el café, sino sumarle un pequeño hábito.

400 mg

LÍMITE DIARIO

Límite seguro recomendado para adultos

Unas 4 tazas de café de filtro. No las superes y acompaña cada una con agua: buen equilibrio.



1 Por qué la cafeína puede darte sed sin avisar

La cafeína es un diurético suave; sobre todo en grandes cantidades, puede hacer que tus riñones trabajen un poco más. Es un efecto lento y silencioso: muchas veces ni siquiera notas que tienes sed.



por la tarde

mente nublada



un vaso de agua

mente despejada

Esa sensación «nublada» de media tarde

Ese ligero despiste después del segundo o tercer café a veces no viene de la cafeína, sino del agua que has descuidado durante el día. Antes del próximo café, prueba con un vaso de agua.

★ CONSEJO DE BEAN

Pon un vaso junto a la cafetera.

Café + agua, un gesto

Mientras te sirves el café, llena también el vaso. Regístralo en Damy desde ahora →



2 La regla de Bean: 1 café, 1 vaso de agua

La rutina de Bean es sencilla: en cada pausa para el café, un vaso de agua al lado. Sin cálculos complicados; este hábito de uno a uno se asienta solo con el tiempo.



> El café lo tomamos por placer; el agua, por equilibrio. No son rivales: se complementan.





Una pequeña nota en Damy

Añade una nota a tu registro de agua; con el tiempo verás fácilmente a qué horas te quedas atrás.


«tras el café»

3 ¿Y cómo lo aplicas? 3 pasos simples


Pon un vaso de agua junto a cada taza de café.


Intenta terminarte el agua antes que el café.


Tras el último café, cierra el día con 2 vasos de agua.



No tienes que dejar el café.

Súmale un hábito pequeño y constante; los recordatorios de Damy se encargan del resto.

Descarga Damy →

Escanea y baja

Este contenido tiene fines meramente informativos y no sustituye el consejo médico. **Fuentes →**