

قهوه یا آب؟ عادت آب خوردن، در صلح با کافئین

اولین قهوه‌ی صبح مقدس است. راه‌حل کنار گذاشتن قهوه نیست؛ اضافه کردن یک عادت کوچک کنار آن است.

به روایت Bean

11 سپتامبر 2026 · 2 دقیقه مطالعه

damy.wubbigo.com

اولین قهوه‌ی صبح مقدس است. کافئین می‌تواند اثر ادرارآور خفیفی داشته باشد و هرچه فنجان‌ها در طول روز بیشتر شوند، **فراموش کردن آب** آسان‌تر می‌شود. راه‌حل کنار گذاشتن قهوه نیست؛ اضافه کردن یک عادت کوچک کنار آن است.



400 mg

سقف روزانه

حد ایمن کافئین توصیه‌شده برای بزرگسالان

تقریباً برابر با 4 فنجان قهوه‌ی فیلتری. زیر این حد بمان و کنار هر فنجان آب بنوش تا تعادل خوبی بسازی.

1 چرا کافئین ممکن است بی‌صدا تشنه‌ات کند

کافئین ادرارآور خفیفی است؛ به‌خصوص در مقدارهای زیاد ممکن است کلیه‌هایت را کمی بیشتر به کار بیندازد. این اثر آرام و بی‌صداست و بیشتر وقت‌ها حتی متوجه نمی‌شوی تشنه‌ای.



بعدازظهر

ذهن مه‌آلود



یک لیوان آب

ذهن باز

آن حال «مه‌آلود» بعدازظهر

حواس‌پرتی خفیف بعد از قهوه‌ی دوم یا سوم، گاهی نه از کافئین، بلکه از آبی است که در طول روز فراموش شده. قبل از قهوه‌ی بعدی، یک لیوان آب امتحان کن.

★ از زبان BEAN

یک لیوان کنار دستگاه قهوه بگذار.

قهوه + آب، یک حرکت

وقتی قهوه‌ات را می‌ریزی، لیوانت را هم پر کن. پیگیری‌اش را در Damy الان شروع کن ←



2 قانون Bean: 1 قهوه، 1 آب

روال Bean ساده است: هر بار که قهوه می‌خورد، یک لیوان آب هم کنارش می‌نوشد. حساب‌وکتاب پیچیده‌ای ندارد؛ این عادت یک‌به‌یک کم‌کم خودش جا می‌افتد.



قهوه را برای لذت می‌نوشیم، آب را برای تعادل. این دو رقیب هم نیستند؛ مکمل هم‌اند.





یک یادداشت کوچک در Damy

به ثبت آبت یک یادداشت اضافه کن؛ کم‌کم به‌راحتی می‌بینی در چه ساعت‌هایی عقب می‌مانی.

«بعد از قهوه»

3 خب، چطور انجامش بدهی؟ 3 قدم ساده



کنار هر فنجان قهوه یک لیوان آب بگذار.



سعی کن آبت را قبل از قهوه‌ات تمام کنی.



بعد از آخرین قهوه‌ی روز، روز را با 2 لیوان آب ببند.



لازم نیست قهوه را کنار بگذاری.

فقط یک عادت کوچک و ثابت کنارش اضافه کن؛ بقیه‌اش با یادآورهای Damy.

Damy را دانلود کن ←

اسکن کن، بگیر

این محتوا صرفاً برای اطلاع‌رسانی عمومی است و جایگزین توصیه‌ی پزشکی نیست. منابع ←