

Kahvia vai vettä?

Kahviystävällinen juomarutiini

Aamun ensimmäinen kahvi on pyhä. Ratkaisu ei ole luopua siitä, vaan lisätä sen rinnalle yksi pieni tapa.

Bean kertoo
11.9.2026 · 2 min lukuaika

Aamun ensimmäinen kahvi on pyhä. Kofeiinilla voi olla lievä virtsaneritystä lisäävä vaikutus, ja kun kupit lisääntyvät päivän mittaan, **veden unohtaminen** käy helpoksi. Ratkaisu ei ole luopua kahvista, vaan lisätä sen rinnalle yksi pieni tapa.

400 mg

PÄIVÄN YLÄRAJA

Aikuisten turvallinen kofeiiniraja

Noin 4 kupillista suodatinkahvia. Pysy rajan alla ja juo jokaisen kupin kanssa vettä.



1 Miksi kofeiini voi janottaa huomaamatta

Kofeiini lisää lievästi virtsaneritystä; etenkin suurina määrinä se voi teettää munuaisillesi hieman lisätöitä. Vaikutus on hidas ja hiljainen – useimmiten et edes huomaa olevasi janoinen.



iltapäivällä

sumuinen pää



lasi vettä

kirkas mieli

Iltapäivän ”sumuinen” olo

Toisen tai kolmannen kahvin jälkeinen lievä utuisuus ei aina johdu kofeiinista, vaan päivän aikana unohtuneesta vedestä. Kokeile lasillista vettä ennen seuraavaa kahvia.

★ BEANILTA

Pidä lasi kahvinkeittimen vieressä.



Kahvi + vesi, yksi liike

Täytä lasi samalla, kun kaadat kahvia. Aloita seuranta Damyssa heti nyt →



2 Beanin sääntö: 1 kahvi, 1 vesi

Beanin rutiini on yksinkertainen: jokaisen kahvitauon kanssa menee lasi vettä. Ei monimutkaisia laskuja – tämä yksi yhteen -tapa asettuu ajan myötä itsestään.



1 kahvi + 1 vesi = tasapaino

> Kahvia juodaan nautinnon, vettä tasapainon vuoksi.
> Ne eivät kilpaile keskenään – ne täydentävät toisiaan.





Pieni muistiinpano Damyssa

Lisää vesikirjaukseen muistiinpano, niin näet ajan myötä helposti, mihin aikaan päivästä jäät jälkeen.



"kahvin jälkeen"

3 Miten sen teet käytännössä? 3 helppoa askelta



Laita lasi vettä jokaisen kahvikupin viereen.



Yritä juoda vesi loppuun ennen kahvia.



Päätä päivä viimeisen kahvin jälkeen 2 lasillisella vettä.



Kahvista ei tarvitse luopua.

Lisää sen rinnalle pieni, pysyvä tapa – Damyn muistutukset hoitavat loput.

Lataa Damy →

Skannaa, lataa

Tämä sisältö on tarkoitettu yleiseksi tiedoksi, eikä se korvaa lääkärin neuvoja. Lähteet →