

कॉफ़ी या पानी?

कैफ़ीन से दोस्ती वाला हाइड्रेशन रूटीन

सुबह की पहली कॉफ़ी से कोई समझौता नहीं। हल कॉफ़ी छोड़ना नहीं, बल्कि उसके साथ एक छोटी-सी आदत जोड़ना है।

Bean की ज़ुबानी
11/09/2026 · 2 मिनट में पढ़ें

सुबह की पहली कॉफ़ी से कोई समझौता नहीं। कैफ़ीन का हल्का मूत्रवर्धक असर हो सकता है, और दिन भर में जैसे-जैसे कप बढ़ते हैं, **पानी भूल जाना** आसान हो जाता है। हल कॉफ़ी छोड़ना नहीं, बल्कि उसके साथ एक छोटी-सी आदत जोड़ना है।

400 mg

रोज़ की ऊपरी सीमा

वयस्कों के लिए सुझाई गई सुरक्षित कैफ़ीन सीमा

यह लगभग 4 कप फ़िल्टर कॉफ़ी के बराबर है। इससे नीचे रहना और हर कप के साथ पानी पीना अच्छा संतुलन बनाता है।



1 कैफ़ीन बिना पता चले प्यास क्यों बढ़ा सकता है

कैफ़ीन हल्का मूत्रवर्धक है; ख़ासकर ज़्यादा मात्रा में यह तुम्हारी किडनी से थोड़ा ज़्यादा काम करवा सकता है। यह असर धीमा और चुपचाप होता है, अक्सर तुम्हें पता भी नहीं चलता कि तुम्हें प्यास लगी है।



दोपहर बाद
धुंधला दिमाग



एक गिलास पानी
साफ़ दिमाग

दोपहर बाद की वो “धुंधली” हालत

दूसरी या तीसरी कॉफ़ी के बाद आने वाला हल्का भटकाव कभी-कभी कैफ़ीन से नहीं, बल्कि दिन भर नज़रअंदाज़ किए गए पानी से होता है। अगली कॉफ़ी से पहले एक गिलास पानी पीकर देखो।

★ **BEAN की सलाह**

कॉफ़ी मशीन के पास एक गिलास रख दो।

कॉफ़ी + पानी, एक साथ

कॉफ़ी भरते समय गिलास भी भर लो।
Damy में ट्रैकिंग **अभी शुरू करो →**



2 Bean का नियम: 1 कॉफ़ी, 1 गिलास पानी

Bean का रूटीन आसान है: हर कॉफ़ी ब्रेक में वह साथ में एक गिलास पानी पीता है। कोई उलझा हिसाब नहीं; एक-के-साथ-एक वाली यह आदत समय के साथ अपने-आप पक्की हो जाती है।



> कॉफ़ी हम मज़े के लिए पीते हैं, पानी संतुलन के लिए।
> दोनों एक-दूसरे के प्रतिद्वंद्वी नहीं, बल्कि पूरक हैं।





Damy में एक छोटा-सा नोट

पानी की एंट्री में एक नोट जोड़ दो; समय के साथ आसानी से दिखेगा कि किन घंटों में तुम पीछे रह जाते हो।


"कॉफ़ी के बाद"

3 तो इसे अपनाओ कैसे? 3 आसान कदम


हर कॉफ़ी कप के पास एक गिलास पानी रखो।


कॉफ़ी ख़त्म करने से पहले पानी ख़त्म करने की कोशिश करो।


दिन की आख़िरी कॉफ़ी के बाद, दो गिलास पानी से दिन ख़त्म करो।



तुम्हें कॉफ़ी छोड़ने की ज़रूरत नहीं।

बस साथ में एक छोटी, पक्की आदत जोड़ो; बाक़ी Damy के रिमाइंडर संभाल लेंगे।

Damy डाउनलोड करो →

स्कैन करो

यह सामग्री केवल सामान्य जानकारी के लिए है और चिकित्सीय सलाह का विकल्प नहीं है। स्रोत →