

Kava ili voda?

Rutina pijenja vode uz kavu

Prva jutarnja kava je svetinja. Rješenje nije odreći je se, nego uz nju dodati jednu malu naviku.

Priča Bean
11. 9. 2026. · 2 min čitanja

damy.wubbigo.com

Prva jutarnja kava je svetinja. Kofein može imati blag diuretski učinak, a kako se šalice tijekom dana nižu, lako je **zaboraviti na vodu**. Rješenje nije odreći se kave, nego uz nju dodati jednu malu naviku.

400 mg

DNEVNI MAKSIMUM

Sigurna granica kofeina za odrasle

Otprilike 4 šalice filter kave. Ostani ispod toga i uz svaku šalicu popij vodu za dobar balans.



1 Kako kofein može tiho izazvati žeđ

Kofein je blagi diuretik; osobito u većim količinama može malo više opteretiti bubrege. Učinak je spor i tih – najčešće ni ne primijetiš žeđ.



poslijepodne

glava u magli



čaša vode

bistrija glava

Taj „maglovit“ poslijepodnevni osjećaj

Blaga rastresenost nakon druge ili treće kave ponekad ne dolazi od kofeina, nego od vode preskočene tijekom dana. Prije sljedeće kave probaj popiti čašu vode.

★ BEANOV SAVJET

Drži čašu pokraj aparata za kavu.



Kava + voda, jedan potez

Dok točiš kavu, napuni i čašu. Počni to pratiti u Damyju **odmah →**



2 Beanovo pravilo: 1 kava, 1 voda

Beanova rutina je jednostavna: uz svaku pauzu za kavu ide i čaša vode. Nema kompliciranog računanja – ova navika „jedan za jedan“ s vremenom se sama ustali.



1 kava +  1 voda =  ravnoteža

> Kavu pijemo za užitak, vodu za ravnotežu. Nisu suparnice – nadopunjuju se.





Mala bilješka u Damyju

Dodaj bilješku unosu vode i s vremenom ćeš lako vidjeti u koje doba dana zaostaješ.

 „nakon kave“

3 Kako to provesti? 3 laka koraka



Uz svaku šalicu kave stavi čašu vode.



Pokušaj popiti vodu prije nego što dovršiš kavu.



Nakon zadnje kave zatvori dan s 2 čaše vode.



Ne moraš se odreći kave.

Samo uz nju dodaj jednu malu, stalnu naviku – ostalo će odraditi podsjetnici u Damyju.

Preuzmi Damy →

Skeniraj kod

Ovaj sadržaj služi isključivo za opće informiranje i ne zamjenjuje liječnički savjet. Izvori →