Damy

SZOKÁS



Kávé vagy víz?

Kávébarát vízivási rutin

A reggeli első kávé szent. A megoldás nem az, hogy lemondasz róla, hanem hogy egy apró szokást teszel mellé.

Bean meséli
2026. szept. 11. · 2 perc olvasás

damy.wubbigo.com

A reggeli első kávé szent. A koffein enyhe vízhajtó hatású lehet, és ahogy napközben gyűlnek a csészék, könnyű **megfeledkezni a vízről**. A megoldás nem az, hogy lemondasz a kávéról, hanem hogy egy apró szokást teszel mellé.

400 mg

NAPI FELSŐ HATÁR

Biztonságos koffeinhatár felnőtteknek

Kb. 4 csésze filteres kávé. Maradj alatta, és minden csészéhez párosíts vizet a jó egyensúlyért.



1 Miért szomjaztathat meg csendben a koffein

A koffein enyhe vízhajtó: főleg nagyobb mennyiségben kicsit jobban megdolgoztathatja a veséidet. A hatás lassú és csendes – legtöbbször észre sem veszed, hogy szomjas vagy.



délután
ködös fej



egy pohár víz
tisztább fej

Az a „ködös” délutáni érzés

A második-harmadik kávé utáni enyhe szétszórtság néha nem a koffeintől, hanem a napközben elmaradt víztől van. A következő kávé előtt próbálj meg inni egy pohár vizet.

★ BEAN TIPPJE

Tarts egy poharat a kávéfőző mellett.



Kávé + víz, egy mozdulat

Amikor kávét töltesz, töltsd meg a poharat is. Kezdd el követni a Damyben most rögtön →



2 Bean szabálya: 1 kávé, 1 víz

Bean rutinja egyszerű: minden kávészünethez jár egy pohár víz. Nincs bonyolult számolgatás – ez az egy az egyhez szokás idővel magától rögzül.



> A kávét az élvezetért, a vizet az egyensúlyért isszuk. Nem riválisok – kiegészítik egymást.





Egy kis jegyzet a Damyben

Írj egy jegyzetet a vízbejegyzésedhez, és idővel könnyen látni fogod, mely napszakokban maradsz le.



3 Hogyan csináld? 3 egyszerű lépés



Minden csésze kávé mellé tegyél egy pohár vizet.



Próbáld előbb a vizet befejezni, aztán a kávét.



A nap utolsó kávéja után zárd a napot 2 pohár vízzel.



Nem kell lemondanod a kávéról.

Csak tégy mellé egy apró, állandó szokást – a többit a Damy emlékeztetői elintézik.

Töltsd le a Damyt →

Szkenneld be!

Ez a tartalom kizárólag általános tájékoztatásul szolgál, és nem helyettesíti az orvosi tanácsot.
Források →