Damy

KEBIASAAN



Kopi atau air?

Hidrasi yang akur dengan kafein

Kopi pertama di pagi hari itu sakral. Solusinya bukan berhenti ngopi, tapi menambahkan satu kebiasaan kecil di sampingnya.

Bean bercerita
11 Sep 2026 · 2 menit baca

damy.wubbigo.com

Kopi pertama di pagi hari itu sakral. Kafein bisa memberi efek diuretik ringan, dan makin banyak cangkir sepanjang hari, makin mudah **lupa minum air**. Solusinya bukan berhenti ngopi, tapi menambahkan satu kebiasaan kecil di sampingnya.

400 mg

BATAS HARIAN

Batas aman kafein untuk orang dewasa

Sekitar 4 cangkir kopi saring. Tetap di bawah batas ini dan imbangi tiap cangkir dengan air.



1 Kenapa kafein bisa bikin haus tanpa terasa

Kafein bersifat diuretik ringan; terutama dalam jumlah banyak, kafein bisa membuat ginjalmu bekerja sedikit lebih keras. Efeknya pelan dan diam-diam, sering kali kamu bahkan tidak sadar sedang haus.



sore hari

kepala berkabut



segelas air

pikiran segar

Rasa “berkabut” di sore hari

Rasa kurang fokus setelah kopi kedua atau ketiga kadang bukan karena kafein, melainkan karena air yang terlupakan sepanjang hari. Sebelum kopi berikutnya, coba minum segelas air.

★ TIPS DARI BEAN

Taruh sebuah gelas di samping mesin kopi.



Kopi + air, satu gerakan

Saat menuang kopi, isi juga gelasmu. Catat di Damy, mulai sekarang →



2 Aturan Bean: 1 kopi, 1 air

Rutinitas Bean sederhana: setiap rehat kopi, ia juga minum segelas air. Tanpa hitungan rumit; kebiasaan satu banding satu ini lama-lama terbentuk dengan sendirinya.



> Kita minum kopi untuk kenikmatan, air untuk keseimbangan. Keduanya bukan saingan, tapi saling melengkapi.





Catatan kecil di Damy

Tambahkan catatan pada log airmu; lama-lama kamu bisa dengan mudah melihat di jam berapa saja kamu ketinggalan.


"habis ngopi"

3 Lalu, bagaimana caranya? 3 langkah mudah


Taruh segelas air di samping setiap cangkir kopi.


Usahakan airmu habis sebelum kopimu habis.


Setelah kopi terakhir, tutup hari dengan dua gelas air.



Kamu tidak perlu berhenti ngopi.

Tambahkan satu kebiasaan kecil yang konsisten; sisanya biar pengingat Damy yang urus.

Unduh Damy →

Pindai, unduh

Konten ini hanya untuk informasi umum dan bukan pengganti saran medis. Sumber →