Damy

ABITUDINI



Caffè o acqua?

Idratazione amica della caffeina

Il primo caffè del mattino è sacro. La soluzione non è rinunciarci, ma affiancargli una piccola abitudine.

Te lo racconta Bean
11/09/2026 · 2 min di lettura

damy.wubbigo.com

Il primo caffè del mattino è sacro. La caffeina può avere un lieve effetto diuretico e, man mano che le tazzine aumentano durante la giornata, è facile **dimenticarsi dell'acqua**. La soluzione non è rinunciare al caffè, ma affiancargli una piccola abitudine.

400 mg

TETTO GIORNALIERO

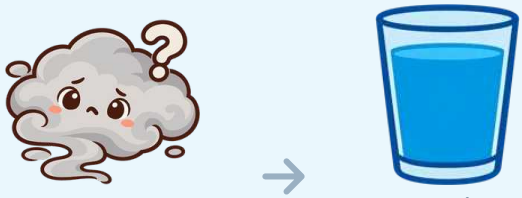
Limite sicuro di caffeina per adulti

Circa 4 tazze di caffè filtro. Restarne sotto e bere acqua a ogni tazza crea un buon equilibrio.



1 Perché la caffeina può assetarti in silenzio

La caffeina è un lieve diuretico: soprattutto in grandi quantità, può far lavorare un po' di più i tuoi reni. È un effetto lento e silenzioso, e spesso non ti accorgi nemmeno di avere sete.



nel pomeriggio

testa annebbiata

bicchier d'acqua

mente lucida

Quella “nebbia” del pomeriggio

La lieve distrazione che arriva dopo il secondo o il terzo caffè a volte non dipende dalla caffeina, ma dall'acqua trascurata durante la giornata. Prima del prossimo caffè, prova con un bicchiere d'acqua.

★ IL CONSIGLIO DI BEAN

Metti un bicchiere accanto alla macchina del caffè.



Caffè + acqua, un gesto

Mentre versi il caffè, riempi anche il bicchiere. Tieni traccia su Damy: inizia ora →



2 La regola di Bean: 1 caffè, 1 acqua

La routine di Bean è semplice: a ogni pausa caffè beve anche un bicchiere d'acqua. Niente calcoli complicati: con questo abbinamento uno a uno, l'abitudine si consolida da sola col tempo.



> Il caffè lo beviamo per piacere, l'acqua per equilibrio.
> Non sono rivali: si completano a vicenda.





Una piccola nota su Damy

Aggiungi una nota quando registri l'acqua: col tempo vedrai facilmente in quali orari resti indietro.


"dopo il caffè"

3 Come metterlo in pratica? 3 semplici passi


Accanto a ogni tazzina di caffè, metti un bicchiere d'acqua.


Prova a finire l'acqua prima di finire il caffè.


Dopo l'ultimo caffè, chiudi con due bicchieri d'acqua.



Non devi rinunciare al caffè.

Affiancagli una piccola abitudine costante: al resto pensano i promemoria di Damy.

Scarica Damy →

Scansiona ora

Questo contenuto ha scopo puramente informativo e non sostituisce il parere medico. Fonti →