Damy

ӘДЕТ



Кофе ме, су ма?

Кофеинмен үйлесетін су тәртібі

Таңертеңгі алғашқы кофе – қасиетті. Шешім кофеден бас тарту емес, оның қасына кішкене әдет қосу.

Bean айтып береді
11.09.2026 · 2 мин оқу

damy.wubbigo.com

Таңертеңгі алғашқы кофе – қасиетті. Кофеин жеңіл зәр айдағыш әсер беруі мүмкін, ал күн ішінде кеселер көбейген сайын **суды ұмыту** оңай болады. Шешім кофеден бас тарту емес, оның қасына кішкене әдет қосу.

400 mg

КҮНДІК ЖОҒАРЫ ШЕК

Ересектерге қауіпсіз кофеин шегі

Шамамен 4 кесе сүзілген кофеге тең. Осы шектен аспай, әр кесенің қасынан су ішу – жақсы тепе-теңдік.



1 Кофеин неге байқатпай шөлдетуі мүмкін

Кофеин – жеңіл зәр айдағыш; әсіресе көп мөлшерде бүйректеріңді сәл көбірек жұмыс істетуі мүмкін. Бұл әсер баяу әрі білінбейді – көбіне шөлдегеніңді байқамайсың да.



түстен кейін
тұманды бас



бір стақан су
сергек сана

Түстен кейінгі сол «тұманды» күй

Екінші не үшінші кофеден кейінгі сәл бұлыңғыр күй кейде кофеиннен емес, күн ішінде ұмыт қалған судан болады. Келесі кофе алдында бір стақан су ішіп көр.

★ BEAN КЕҢЕСІ

Кофе машинасының қасына бір стақан қой.

Кофе + су, бір қимыл

Кофе құйғанда стақанды да толтыр. Damy-де бақылауды қазір баста →



2 Bean ережесі: 1 кофе, 1 су

Bean тәртібі қарапайым: әр кофе үзілісінде қасынан бір стақан су ішеді. Күрделі есеп жоқ – бірге-бір әдет уақыт өте өздігінен қалыптасады.



> Кофені рахат үшін, суды тепе-теңдік үшін ішеміз. Олар бір-біріне қарсылас емес, бірін-бірі толықтырады.





Damy-де кішкене жазба

Су жазбаңа белгі қалдыр; уақыт өте қай сағаттарда артта қалатыныңды оңай көресің.


«кофеден кейін»

3 Ендеше, қалай орындайсың? 3 қарапайым қадам


Әр кесе кофенің қасына бір стақан су қой.


Кофеңді бітірмей тұрып, суыңды бітіруге тырыс.


Күннің соңғы кофесінен кейін күнді 2 стақан сумен аяқта.



Кофеден бас тартудың қажеті жоқ.

Қасына кішкене, тұрақты әдет қос – қалғанын Damy еске салғыштары атқарады.

Damy жүктеп ал →

Сканерле, жүкте

Бұл материал тек жалпы ақпарат беру мақсатында берілген және дәрігер кеңесін алмастырмайды.