Damy

सवय



कॉफी की पाणी?

कॉफीशी जुळवून घेणारी पाण्याची सवय

सकाळची पहिली कॉफी म्हणजे पवित्र गोष्ट. उपाय कॉफी सोडणं नाही, तर तिच्यासोबत एक छोटी सवय जोडणं आहे.

Bean सांगतोय
11/09/2026 · 2 मिनिटांचं वाचन

सकाळची पहिली कॉफी म्हणजे पवित्र गोष्ट. कॅफिनचा सौम्य मूत्रवर्धक परिणाम होऊ शकतो, आणि दिवसभर कप वाढत गेले की **पाणी विसरणं** सोपं होतं. उपाय कॉफी सोडणं नाही, तर तिच्यासोबत एक छोटी सवय जोडणं आहे.

400 mg

दैनंदिन कमाल मर्यादा

प्रौढांसाठी सुचवलेली सुरक्षित कॅफिन मर्यादा

हे साधारण 4 कप फिल्टर कॉफीइतकं आहे. या मर्यादेखाली राहून प्रत्येक कपसोबत पाणी घेतलं की छान समतोल साधतो.



1 कॅफिनमुळे नकळत तहान कशी लागू शकते

कॅफिन सौम्य मूत्रवर्धक आहे; विशेषतः जास्त प्रमाणात घेतल्यास ते तुझ्या मूत्रपिंडांना थोडं जास्त काम करायला लावू शकतं. हा परिणाम हळू आणि शांत असतो; बहुतेक वेळा तहान लागलीय हेही तुझ्या लक्षात येत नाही.



दुपारनंतर
धूसर डोकं



एक ग्लास पाणी
ताजंतवानं मन

दुपारचा तो “धूसर” मूड

दुसऱ्या किंवा तिसऱ्या कॉफीनंतर येणारी हलकी सुस्ती कधी कधी कॅफिनमुळे नाही, तर दिवसभरात दुर्लक्षित राहिलेल्या पाण्यामुळे असते. पुढच्या कॉफीआधी एक ग्लास पाणी पिऊन बघ.

★ BEAN कडून

कॉफी मशीनशेजारी एक ग्लास ठेव.

कॉफी + पाणी, एकाच वेळी

कॉफी ओततानाच ग्लासही भर. Damy मध्ये ट्रॅकिंग आत्ताच सुरू कर →



2 Bean चा नियम: 1 कॉफी, 1 पाणी

Bean चं रुटीन सोपं आहे: प्रत्येक कॉफी ब्रेकसोबत तो एक ग्लास पाणी पितो. कुठलंही किचकट गणित नाही; एकास एक अशी ही सवय काळानुसार आपोआप अंगवळणी पडते.



> कॉफी आपण आनंदासाठी पितो, पाणी समतोलासाठी. ते एकमेकांचे प्रतिस्पर्धी नाहीत, तर एकमेकांना पूरक आहेत.





Damy मध्ये एक छोटी नोंद

तुझ्या पाण्याच्या नोंदीत एक टीप लिही; काळानुसार दिवसाच्या कोणत्या वेळी पाणी कमी पडतं हे सहज दिसेल.


"कॉफीनंतर"

3 मग हे कसं करायचं? 3 सोप्या पायऱ्या


प्रत्येक कॉफीच्या कपशेजारी एक ग्लास पाणी ठेव.


कॉफी संपवण्याआधी पाणी संपवण्याचा प्रयत्न कर.


दिवसाच्या शेवटच्या कॉफीनंतर 2 ग्लास पाण्याने दिवस संपव.



तुला कॉफी सोडायची गरज नाही.

फक्त तिच्यासोबत एक छोटी, स्थिर सवय जोड; बाकीचं Damy चे रिमाइंडर्स सांभाळतील.

Damy डाउनलोड कर →

स्कॅन कर, मिळव

हा मजकूर केवळ सर्वसाधारण माहितीसाठी आहे; तो वैद्यकीय सल्ल्याचा पर्याय नाही. संदर्भ →