Damy

TABIAT



Kopi atau air?

Rutin hidrasi yang mesra kafein

Kopi pertama waktu pagi memang wajib. Penyelesaiannya bukan berhenti minum kopi, tetapi menambah satu tabiat kecil di sisinya.

Bean bercerita
11 Sep 2026 · Bacaan 2 minit

damy.wubbigo.com

Kopi pertama waktu pagi memang wajib. Kafein boleh memberi kesan diuretik yang ringan, dan apabila cawan bertambah sepanjang hari, mudah sahaja untuk **terlupa minum air**. Penyelesaiannya bukan berhenti minum kopi, tetapi menambah satu tabiat kecil di sisinya.



1 Kafein boleh buat kamu dahaga tanpa disedari

Kafein ialah diuretik ringan; terutamanya dalam jumlah besar, ia boleh membuat buah pinggang kamu bekerja sedikit lebih keras. Kesannya perlahan dan senyap — selalunya kamu tidak sedar pun bahawa kamu dahaga.



waktu petang
kepala berkabut



segelas air
fikiran cerah

Rasa “berkabut” waktu petang itu

Rasa sedikit khayal selepas kopi kedua atau ketiga kadangkala bukan berpunca daripada kafein, tetapi daripada air yang kamu abaikan sepanjang hari. Cuba segelas air sebelum kopi seterusnya.

★ DARIPADA BEAN

Letakkan gelas di sebelah mesin kopi.



Kopi + air, satu gerak

Isi gelasmu sambil menuang kopi. Mula pantau dalam Damy sekarang →



2 Peraturan Bean: 1 kopi, 1 air

Rutin Bean mudah: setiap rehat kopi disertai segelas air. Tiada kiraan rumit — tabiat satu-untuk-satu ini akan sebati dengan sendirinya dari masa ke masa.



> Kita minum kopi untuk nikmat, air untuk keseimbangan. Kedua-duanya bukan saingan — malah saling melengkapi.





Satu nota kecil dalam Damy

Tambah nota pada catatan air kamu; lama-kelamaan, kamu mudah nampak waktu mana kamu ketinggalan.


"selepas kopi"

3 Jadi, bagaimana nak buat? 3 langkah mudah


Letakkan segelas air di sebelah setiap cawan kopi.


Cuba habiskan air sebelum kopi habis.


Selepas kopi terakhir, tutup hari dengan 2 gelas air.



Kamu tidak perlu tinggalkan kopi.

Tambah sahaja satu tabiat kecil yang konsisten di sisinya — biar peringatan Damy uruskan selebihnya.

Muat turun Damy →

Imbas, dapatkan

Kandungan ini hanya untuk maklumat umum dan bukan pengganti nasihat perubatan. **Sumber →**