Damy

VANE



Kaffe eller vann?

En vannrutine for kaffeelskere

Morgenens første kaffekopp er hellig. Løsningen er ikke å kutte den ut, men å legge til en liten vane ved siden av.

Fortalt av Bean
11. sep. 2026 · 2 min lesing

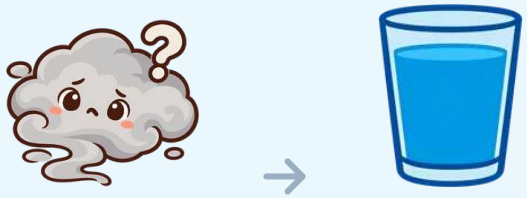
damy.wubbigo.com

Morgenens første kaffekopp er hellig. Koffein kan ha en mild vanndrivende effekt, og når koppene blir flere utover dagen, er det lett å **glemme vannet**. Løsningen er ikke å kutte ut kaffen, men å legge til en liten vane ved siden av.



1 Slik kan koffein gjøre deg tørst i det stille

Koffein er mildt vanndrivende; særlig i større mengder kan det få nyrene til å jobbe litt hardere. Effekten er langsom og stille – som oftest merker du ikke engang at du er tørst.



om ettermiddagen
tåkete hode

et glass vann
klarere tanker

Den «tåkete» ettermiddagsfølelsen

Den lette tåken i hodet etter andre eller tredje kopp kommer noen ganger ikke fra koffeinen, men fra vannet du hoppet over i løpet av dagen. Prøv et glass vann før neste kaffe.

★ FRA BEAN

Sett et glass ved siden av kaffetrakteren.

Kaffe + vann i ett grep

Fyll glasset mens du skjenker kaffen. Begynn å loggføre det i Damy med en gang →



2 Beans regel: 1 kaffe, 1 vann

Beans rutine er enkel: Til hver kaffepause hører et glass vann. Ingen kronglete regnestykker – én-til-én-vanen setter seg av seg selv med tiden.



1 kaffe + 1 vann = balanse

> Vi drikker kaffe for nytelsen og vann for balansen.
> De er ikke rivaler – de utfyller hverandre.





Et lite notat i Damy

Legg til et notat i vannloggen, så ser du med tiden lett når på dagen du henger etter.



«etter kaffen»

3 Hvordan gjør du det? 3 enkle steg



Sett et glass vann ved siden av hver kaffekopp.



Prøv å drikke opp vannet før kaffen.



Avslutt dagen med 2 glass vann etter siste kaffe.



Du trenger ikke å kutte ut kaffen.

Bare legg til en liten, fast vane ved siden av – Damys påminnelser tar seg av resten.

Last ned Damy →

Skann og hent

Dette innholdet er kun generell informasjon og erstatter ikke medisinske råd. Kilder →