Damy

GEWOONTE



Koffie of water?

Een waterroutine voor koffiefans

Die eerste kop koffie van de ochtend is heilig. De oplossing is niet stoppen met koffie, maar er een kleine gewoonte naast zetten.

Verteld door Bean
11-09-2026 · 2 min. leestijd

Die eerste kop koffie van de ochtend is heilig. Cafeïne kan licht vochtafdrijvend werken, en hoe meer kopjes er in de loop van de dag bijkomen, hoe makkelijker je **vergeet water te drinken**. De oplossing is niet stoppen met koffie, maar er een kleine gewoonte naast zetten.

400 mg

DAGELIJKS MAXIMUM

Aanbevolen veilige grens voor volwassenen

Dat is zo'n 4 koppen filterkoffie. Blijf eronder en drink bij elke kop water: een mooie balans.



1 Waarom cafeïne je ongemerkt dorst kan geven

Cafeïne werkt licht vochtafdrijvend; vooral in grotere hoeveelheden kan het je nieren wat harder laten werken. Dat effect gaat langzaam en stil – vaak merk je niet eens dat je dorst hebt.



's middags

hoofd vol mist



een glas water

helder hoofd

Dat "mistige" middaggevoel

Die lichte verstrooidheid na je tweede of derde koffie komt soms niet door cafeïne, maar door het water dat je overdag hebt overgeslagen. Probeer eens een glas water vóór je volgende koffie.

★ TIP VAN BEAN

Zet een glas naast het koffiezetapparaat.

Koffie + water, één greep

Vul je glas terwijl je koffie inschenkt. Houd het bij in Damy en begin meteen →



2 Beans regel: 1 koffie, 1 water

Beans routine is simpel: bij elke koffiepauze hoort een glas water. Geen ingewikkelde rekensommen; deze één-op-één-gewoonte slijt er na verloop van tijd vanzelf in.



> Koffie drinken we voor het plezier, water voor de balans. Het zijn geen rivalen; ze vullen elkaar aan.





Een kleine notitie in Damy

Zet een notitie bij je waterregistratie; na een tijdje zie je makkelijk op welke momenten van de dag je achterloopt.



3 Hoe pak je het aan? 3 simpele stappen



Zet naast elke kop koffie een glas water.



Probeer je water op te hebben vóór je koffie.



Sluit de dag na je laatste koffie af met 2 glazen water.



Je hoeft niet te stoppen met koffie.

Zet er een kleine, vaste gewoonte naast; de herinneringen van Damy doen de rest.

Download Damy →

Scan & download

Deze inhoud is uitsluitend bedoeld als algemene informatie en vervangt geen medisch advies.

Bronnen →