Damy

NAWYKI



Kawa czy woda?

Nawadnianie w zgodzie z kofeiną

Pierwsza poranna kawa to świętość. Rozwiązaniem nie jest rezygnacja z kawy, tylko dodanie do niej małego nawyku.

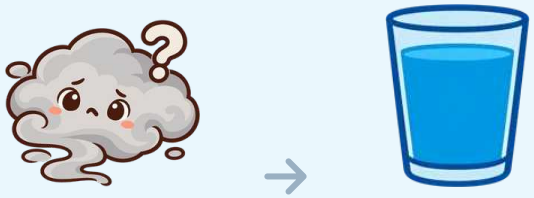
Opowiada Bean
11.09.2026 · 2 min czytania

Pierwsza poranna kawa to świętość. Kofeina może działać lekko moczopędnie, a im więcej filiżanek w ciągu dnia, tym łatwiej **zapomnieć o wodzie**. Rozwiązaniem nie jest rezygnacja z kawy, tylko dodanie do niej małego nawyku.



1 Kofeina i pragnienie, którego nie zauważasz

Kofeina działa lekko moczopędnie; zwłaszcza w większych ilościach może sprawić, że twoje nerki popracują nieco intensywniej. To działanie jest powolne i ciche – często nawet nie zauważasz, że chce ci się pić.



popołudnie
mgła w głowie

szklanka wody
jasny umysł

Ta popołudniowa „mgła”

Lekkie rozkojarzenie po drugiej czy trzeciej kawie czasem nie wynika z kofeiny, tylko z wody, o której zapominasz w ciągu dnia. Przed następną kawą spróbuj wypić szklankę wody.

★ RADA OD BEANA

Postaw szklankę obok ekspresu do kawy.

Kawa + woda, jeden ruch

Nalewając kawę, napełnij też szklankę. Śledź to w Damy – zacznij teraz →



2 Zasada Beana: 1 kawa, 1 woda

Rutyna Beana jest prosta: przy każdej przerwie na kawę wypija też szklankę wody. Żadnych skomplikowanych obliczeń – ten nawyk „jeden do jednego" z czasem utrwala się sam.



> Kawę pijemy dla przyjemności, wodę – dla równowagi. Nie są rywalkami, tylko się uzupełniają.





Mała notatka w Damy

Dodaj notatkę do wpisu wody – z czasem łatwo zobaczysz, o jakich porach zostajesz w tyle.


„po kawie"

3 Jak to wprowadzić w życie? 3 proste kroki


Obok każdej filiżanki kawy postaw szklankę wody.


Postaraj się wypić wodę, zanim skończysz kawę.


Po ostatniej kawie zakończ dzień dwiema szklankami wody.



Nie musisz rezygnować z kawy.

Dodaj do niej mały, stały nawyk – resztą zajmą się przypomnienia Damy.

Pobierz Damy →

Skanuj, pobierz

Ten materiał ma charakter wyłącznie informacyjny i nie zastępuje porady lekarskiej. Źródła →