Damy

HÁBITOS



Café ou água?

Hidratação em paz com a cafeína

O primeiro café da manhã é sagrado. A solução não é deixar o café, mas juntar-lhe um pequeno hábito.

Quem conta é o Bean
11/09/2026 · 2 min de leitura

damy.wubbigo.com

O primeiro café da manhã é sagrado. A cafeína pode ter um ligeiro efeito diurético e, à medida que as chávenas se somam ao longo do dia, torna-se fácil **esquecer a água**. A solução não é deixar o café, mas juntar-lhe um pequeno hábito.

400 mg

LIMITE DIÁRIO

Limite seguro de cafeína para adultos

Cerca de 4 chávenas de café de filtro. Ficar abaixo disso e juntar água a cada chávena traz equilíbrio.



1 Porque é que a cafeína pode dar sede sem notares

A cafeína é um diurético ligeiro; sobretudo em grandes quantidades, pode pôr os teus rins a trabalhar um pouco mais. É um efeito lento e silencioso: muitas vezes nem reparas que tens sede.



a meio da tarde

cabeça enevoada



um copo de água

mente desperta

Aquele “nevoeiro” da tarde

A ligeira distração que aparece depois do segundo ou terceiro café às vezes não vem da cafeína, mas da água esquecida ao longo do dia. Antes do próximo café, experimenta um copo de água.

★ DICA DO BEAN

Deixa um copo ao lado da máquina de café.



Café + água, um só gesto

Enche o copo enquanto tiras o café. Regista tudo no Damy a partir de já →



2 A regra do Bean: 1 café, 1 água

A rotina do Bean é simples: em cada pausa para o café, bebe também um copo de água. Nada de contas complicadas; este hábito de um para um instala-se sozinho com o tempo.



1 café + 1 água = equilíbrio

> Bebemos café por prazer e água por equilíbrio. Não são rivais: completam-se um ao outro.





Uma pequena nota no Damy

Junta uma nota ao registo de água; com o tempo, vês facilmente a que horas ficas para trás.

 "pós-café"

3 E como pôr isto em prática? 3 passos simples



Põe um copo de água ao lado de cada chávena de café.



Tenta acabar a água antes de acabares o café.



Depois do último café, fecha o dia com 2 copos de água.



Não precisas de deixar o café.

Junta-lhe um hábito pequeno e constante; os lembretes do Damy tratam do resto.

Descarrega o Damy →

Lê e instala

Este conteúdo tem fins meramente informativos e não substitui aconselhamento médico. **Fontes →**