Damy

HÁBITOS



Café ou água?

Hidratação em paz com a cafeína

O primeiro café da manhã é sagrado. A solução não é largar o café, e sim juntar a ele um pequeno hábito.

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

O primeiro café da manhã é sagrado. A cafeína pode ter um leve efeito diurético e, conforme as xícaras vão se somando ao longo do dia, fica fácil **esquecer da água**. A solução não é largar o café, e sim juntar a ele um pequeno hábito.

400 mg

LIMITE DIÁRIO

Limite seguro de cafeína para adultos

Cerca de 4 xícaras de café coado. Ficar abaixo disso e tomar água a cada xícara traz equilíbrio.



1 Por que a cafeína pode dar sede sem você notar

A cafeína é um diurético leve; principalmente em grandes quantidades, ela pode fazer seus rins trabalharem um pouco mais. Esse efeito é lento e silencioso, e muitas vezes você nem percebe que está com sede.



à tarde

cabeça nublada



um copo d'água

mente desperta

Aquela “névoa” do meio da tarde

A leve distração que bate depois do segundo ou terceiro café às vezes não vem da cafeína, e sim da água esquecida ao longo do dia. Antes do próximo café, experimente um copo d'água.

★ DICA DO BEAN

Deixe um copo ao lado da cafeteira.

Café + água, um só gesto

Ao encher a xícara, encha o copo também. Acompanhe tudo no Damy: comece já →



2 A regra do Bean: 1 café, 1 água

A rotina do Bean é simples: em toda pausa para o café, ele toma também um copo d'água. Nada de contas complicadas; esse hábito de um para um se firma sozinho com o tempo.



> Tomamos café por prazer e água por equilíbrio. Um não é rival do outro: os dois se completam.





Uma notinha no Damy

Adicione uma nota ao registro de água; com o tempo, você vê fácil em que horários fica para trás.


"pós-café"

3 E como colocar em prática? 3 passos simples


Coloque um copo d'água ao lado de cada xícara de café.


Tente terminar a água antes de terminar o café.


Depois do último café, feche o dia com dois copos d'água.



Você não precisa largar o café.

Junte a ele um hábito pequeno e constante; os lembretes do Damy cuidam do resto.

Baixe o Damy →

Aponte e baixe

Este conteúdo tem caráter apenas informativo e não substitui orientação médica. **Fontes →**