Damy

OBICEI



Cafea sau apă?

Hidratare împăcată cu cafeaua

Prima cafea a dimineții e sacră. Soluția nu e să renunți la ea, ci să-i adaugi alături un mic obicei.

Povestește Bean
11.09.2026 · 2 min de citit

Prima cafea a dimineții e sacră. Cofeina poate avea un ușor efect diuretic, iar pe măsură ce cănile se adună peste zi, devine ușor să **uiți de apă**. Soluția nu e să renunți la cafea, ci să-i adaugi alături un mic obicei.

400 mg

LIMITĂ ZILNICĂ

Limita sigură de cofeină pentru adulți

Circa 4 căni de cafea la filtru. Rămâi sub limită și pune apă lângă fiecare cană.



1 Cum te poate înseta cofeina pe nesimțite

Cofeina e un diuretic ușor; mai ales în cantități mari, îți poate pune rinichii la ceva mai multă muncă. Efectul e lent și discret – de cele mai multe ori nici nu observi că ți-e sete.



după-amiaza

cap încețoșat



un pahar cu apă

minte limpede

Starea aceea „încețoșată” de după-amiază

Ușoara stare de neatenție de după a doua sau a treia cafea vine uneori nu de la cofeină, ci de la apa pe care ai neglijat-o peste zi. Încearcă un pahar cu apă înainte de următoarea cafea.

★ DE LA BEAN

Pune un pahar lângă aparatul de cafea.



Cafea + apă, deodată

Umple paharul când îți torni cafeaua. Începe să-l urmărești în Damy chiar acum →



2 Regula lui Bean: 1 cafea, 1 apă

Rutina lui Bean e simplă: la fiecare pauză de cafea bea și un pahar cu apă. Fără calcule complicate – obiceiul acesta „unu la unu” se instalează de la sine, cu timpul.



> Bem cafea de plăcere și apă pentru echilibru. Nu sunt rivale – se completează una pe alta.





O mică notiță în Damy

Adaugă o notiță la înregistrarea de apă și, cu timpul, vei vedea ușor la ce ore rămâi în urmă.


„după cafea”

3 Deci, cum o aplici? 3 pași simpli


Pune un pahar cu apă lângă fiecare cană de cafea.


Încearcă să termini apa înaintea cafelei.


După ultima cafea, încheie ziua cu 2 pahare cu apă.



Nu trebuie să renunți la cafea.

Adaugă-i alături un obicei mic și constant – mementourile Damy se ocupă de rest.

Descarcă Damy →

Scanează aici

Acest conținut are scop informativ general și nu înlocuiește sfatul medical. Surse →