Damy

ПРИВЫЧКА



Кофе или вода?

Водный ритуал в ладу с кофеином

Первая утренняя чашка кофе — это святое. Решение не в том, чтобы отказаться от кофе, а в том, чтобы добавить к нему одну маленькую привычку.

Рассказывает Bean
11.09.2026 · 2 мин чтения

damy.wubbigo.com

Первая утренняя чашка кофе — это святое. Кофеин может оказывать лёгкое мочегонное действие, и чем больше чашек за день, тем проще **забыть о воде**. Решение не в том, чтобы отказаться от кофе, а в том, чтобы добавить к нему одну маленькую привычку.

400 mg

СУТОЧНЫЙ МАКСИМУМ

Безопасный предел кофеина для взрослых

Это около 4 чашек фильтр-кофе. Не выходи за этот предел и добавляй к каждой чашке воду — вот и баланс.



1 Почему кофеин может незаметно вызвать жажду

Кофеин — лёгкое мочегонное: особенно в больших количествах он может заставить твои почки работать чуть активнее. Этот эффект медленный и тихий — чаще всего ты даже не замечаешь, что хочешь пить.



после обеда

туман в голове



стакан воды

ясная голова

Тот самый «туман» после обеда

Лёгкая рассеянность после второй или третьей чашки кофе иногда объясняется не кофеином, а водой, о которой легко забыть за день. Перед следующей чашкой попробуй выпить стакан воды.

★ СОВЕТ ОТ BEAN

Поставь стакан рядом с кофемашиной.



Кофе + вода, за один раз

Наливаешь кофе — наполни и стакан. Отмечай всё в Damy — начни сейчас →



2 Правило Bean: 1 кофе — 1 стакан воды

Ритуал Bean проще некуда: на каждом кофе-брейке он выпивает ещё и стакан воды. Никаких сложных подсчётов — привычка «один к одному» со временем закрепляется сама собой.



> Кофе мы пьём для удовольствия, а воду — для баланса. Они не соперники, а прекрасно дополняют друг друга.





Маленькая заметка в Damy

Добавь заметку к записи о воде — со временем легко увидишь, в какие часы ты отстаёшь.


«после кофе»

3 Как применить это на деле? 3 простых шага


Ставь стакан воды рядом с каждой чашкой кофе.


Старайся допить воду раньше, чем кофе.


После последней чашки кофе заверши день двумя стаканами воды.



Отказываться от кофе не нужно.

Просто добавь к нему маленькую постоянную привычку, а остальное возьмут на себя напоминания Damy.

Скачай Damy →

Сканируй, качай

Этот материал носит общий информационный характер и не заменяет консультацию врача. Источники →