

Káva alebo voda?

Pitný režim v mieri s kofeínom

Prvá ranná káva je posvätná. Riešením nie je vzdať sa jej, ale pridať k nej jeden malý zvyk.

Rozpráva Bean
11. 9. 2026 · 2 min čítania

damy.wubbigo.com

Prvá ranná káva je posvätná. Kofeín môže mať mierny močopudný účinok, a ako počas dňa pribúdajú šálky, ľahko **zabudneš na vodu**. Riešením nie je vzdať sa kávy, ale pridať k nej jeden malý zvyk.

400 mg

DENNÝ HORNÝ LIMIT

Bezpečný limit kofeínu pre dospelých

Zhruba 4 šálky prekvapkávanej kávy. Drž sa pod ním a ku každej šálke pridaj vodu.



1 Prečo kofeín môže nenápadne vyvolať smäd

Kofeín je mierne močopudný; najmä vo väčšom množstve môže tvojim obličkám pridať trochu práce. Ten účinok je pomalý a tichý – väčšinou si ani nevšimneš, že máš smäd.



popoludní

zahmlená hlava



pohár vody

jasnejšia myseľ

Ten popoludňajší „zahmlený“ stav

Ľahká roztržitosť po druhej či tretej káve niekedy nepochádza z kofeínu, ale z vody, na ktorú sa počas dňa zabudlo. Pred ďalšou kávou skús pohár vody.

★ BEAN RADÍ

Polož si ku kávovaru pohár.

Káva + voda jedným ťahom

Pri nalievaní kávy naplň aj pohár. Začni to sledovať v Damy
hneď teraz →



2 Beanovo pravidlo: 1 káva, 1 voda

Beanova rutina je jednoduchá: ku každej prestávke na kávu si dá pohár vody. Žiadne zložité počítanie – tento zvyk jedna k jednej sa časom usadí sám.



> Kávu pijeme pre radosť, vodu pre rovnováhu.
> Nie sú súpermi – navzájom sa dopĺňajú.





Malá poznámka v Damy

Pridaj k záznamu vody poznámku a časom ľahko uvidíš, v ktorej časti dňa zaostávaš.



3 Ako na to v praxi? 3 ľahké kroky



Ku každej šálke kávy polož pohár vody.



Skús vypiť vodu skôr, ako dopiješ kávu.



Po poslednej káve dňa uzavri deň 2 pohármi vody.



Kávy sa vzdávať nemusíš.

Len k nej pridaj jeden malý, stály zvyk – o zvyšok sa postarajú pripomienky v Damy.

Stiahni si Damy →

Skenuj, stiahni

Tento obsah slúži len na všeobecné informačné účely a nenahrádza lekársku radu. **Zdroje →**