Damy

NAVADA



Kava ali voda?

Pitje vode v sozvočju s kofeinom

Prva jutranja kava je sveta. Rešitev ni, da se ji odpoveš, ampak da ji dodaš eno majhno navado.

Pripoveduje Bean
11. 9. 2026 · 2 min branja

damy.wubbigo.com

Prva jutranja kava je sveta. Kofein ima lahko blag diuretični učinek in ko se čez dan skodelice nabirajo, hitro **pozabiš na vodo**. Rešitev ni, da se kavi odpoveš, ampak da ji dodaš eno majhno navado.

400 mg

DNEVNI MAKSIMUM

Varna meja kofeina za odrasle

Približno 4 skodelice filtrirane kave. Ostani pod njo in vsaki skodelici dodaj vodo.



1 Zakaj lahko kofein neopazno povzroči žejo

Kofein je blag diuretik; zlasti v večjih količinah lahko tvojim ledvicam naloži malo več dela. Učinek je počasen in tih – večinoma sploh ne opaziš, da te žeja.



popoldne

megla v glavi



kozarec vode

bistrejši um

Tisti popoldanski »megleni« občutek

Rahla raztresenost po drugi ali tretji kavi včasih ne izvira iz kofeina, ampak iz vode, ki je čez dan ostala nepopita. Pred naslednjo kavo poskusi kozarec vode.

★ BEAN SVETUJE

Ob kavni aparat postavi kozarec.

Kava + voda v enem gibu

Ko si točiš kavo, napolni še kozarec. Začni to spremljati v Damy kar zdaj →



2 Beanovo pravilo: 1 kava, 1 voda

Beanova rutina je preprosta: ob vsakem odmoru za kavo popije kozarec vode. Nobenega zapletenega računanja – ta navada ena proti ena se sčasoma utrdi sama.



> Kavo pijemo za užitek, vodo za ravnovesje. Nista tekmeca – dopolnjujeta se.





Majhna opomba v Damy

Vnosu vode dodaj opombo in sčasoma ti bo jasno, v katerem delu dneva zaostajaš.


»po kavi«

3 Kako to vpeljati? 3 lahki koraki


Vsaki skodelici kave pristavi kozarec vode.


Poskusi vodo popiti, preden dopiješ kavo.


Po zadnji kavi zaključi dan z 2 kozarcema vode.



Kavi se ti ni treba odpovedati.

Dodaj ji le eno majhno, stalno navado – za ostalo poskrbijo opomniki v Damy.

Prenesi Damy →

Skeniraj kodo

Ta vsebina je zgolj splošne informativne narave in ne nadomešča zdravniškega nasveta. Viri →