Damy

NAVIKA



Kafa ili voda?

Rutina pijenja vode uz kafu

Prva jutarnja kafa je svetinja. Rešenje nije da je se odrekneš, već da uz nju dodaš jednu malu naviku.

Priča Bean
11. 9. 2026. · 2 min čitanja

damy.wubbigo.com

Prva jutarnja kafa je svetinja. Kofein može imati blag diuretski efekat, a kako se šolje tokom dana nižu, lako je **zaboraviti na vodu**. Rešenje nije da se odrekneš kafe, već da uz nju dodaš jednu malu naviku.

400 mg

DNEVNI MAKSIMUM

Bezbedna granica kofeina za odrasle

Otprilike 4 šolje filter kafe. Ostani ispod toga i uz svaku šolju popij vodu za dobar balans.



1 Kako kofein može tiho da izazove žeđ

Kofein je blagi diuretik; naročito u većim količinama može malo više da optereti bubrege. Efekat je spor i tih – najčešće i ne primetiš žeđ.



popodne

glava u magli



čaša vode

bistrija glava

Taj „magloviti“ popodnevni osećaj

Blaga rasejanost posle druge ili treće kafe ponekad ne dolazi od kofeina, već od vode preskočene tokom dana. Pre sledeće kafe probaj da popiješ čašu vode.

★ BEANOV SAVET

Drži čašu pored aparata za kafu.

Kafa + voda, jedan potez

Dok sipaš kafu, napuni i čašu. Počni da to pratiš u Damyju odmah →



2 Beanovo pravilo: 1 kafa, 1 voda

Beanova rutina je jednostavna: uz svaku pauzu za kafu ide i čaša vode. Nema komplikovanog računanja – ova navika „jedan za jedan“ s vremenom se sama ustali.



> Kafu pijemo zbog uživanja, vodu zbog ravnoteže.
> Nisu suparnice – dopunjuju se.





Mala beleška u Damyju

Dodaj belešku unosu vode i s vremenom ćeš lako videti u koje doba dana zaostaješ.


„posle kafe“

3 Kako to da sprovedeš? 3 laka koraka


Uz svaku šolju kafe stavi čašu vode.


Pokušaj da popiješ vodu pre nego što dovršiš kafu.


Posle poslednje kafe zatvori dan sa 2 čaše vode.



Ne moraš da se odrekneš kafe.

Samo uz nju dodaj jednu malu, stalnu naviku – ostalo će odraditi podsetnici u Damyju.

Preuzmi Damy →

Skeniraj kod

Ovaj sadržaj služi isključivo za opšte informisanje i ne zamenjuje savet lekara. Izvori →