

Kaffe eller vatten?

En vattenrutin för kaffeälskare

Morgonens första kaffe är heligt. Lösningen är inte att sluta, utan att lägga till en liten vana bredvid.

Berättat av Bean
11 sep. 2026 · 2 min läsning

damy.wubbigo.com

Morgonens första kaffe är heligt. Koffein kan ha en mild vätskedrivande effekt, och när kopparna blir fler under dagen är det lätt att **glömma vattnet**. Lösningen är inte att sluta med kaffe, utan att lägga till en liten vana bredvid.



1 Så kan koffein göra dig törstig i smyg

Koffein är milt vätskedrivande; särskilt i större mängder kan det få njurarna att jobba lite hårdare. Effekten är långsam och tyst – oftast märker du inte ens att du är törstig.



på eftermiddagen
dimmigt huvud



ett glas vatten
klarare tankar

Den där ”dimmiga” eftermiddagskänslan

Den lätta dimman i huvudet efter andra eller tredje koppen kommer ibland inte från koffeinet, utan från vattnet du hoppat över under dagen. Testa ett glas vatten före nästa kaffe.

★ FRÅN BEAN

Ställ ett glas bredvid kaffebryggaren.



Kaffe + vatten, ett drag

Fyll glaset när du häller upp kaffet. Börja logga det i Damy redan nu →



2 Beans regel: 1 kaffe, 1 vatten

Beans rutin är enkel: till varje kaffepaus hör ett glas vatten. Inga krångliga uträkningar – vanan ett-till-ett sätter sig av sig själv med tiden.



1 kaffe + 1 vatten = balans

> Vi dricker kaffe för njutningen och vatten för balansen. De är inte rivaler – de kompletterar varandra.





En liten anteckning i Damy

Lägg till en anteckning i vattenloggen, så ser du med tiden lätt vilka tider på dagen du halkar efter.



"efter kaffet"

3 Hur gör du i praktiken? 3 enkla steg



Ställ ett glas vatten bredvid varje kopp kaffe.



Försök dricka upp vattnet innan kaffet är slut.



Avsluta dagen med 2 glas vatten efter sista kaffet.



Du behöver inte sluta med kaffe.

Lägg bara till en liten, fast vana bredvid – Damys påminnelser sköter resten.

Ladda ner Damy →

Skanna & ladda

Innehållet är endast allmän information och ersätter inte medicinsk rådgivning. Källor →