Damy

TABIA



Kahawa au maji?

Maji na kahawa, bila ugomvi

Kahawa ya kwanza ya asubuhi ni takatifu. Suluhisho si kuacha kahawa, bali kuongeza tabia ndogo kando yake.

Simulizi ya Bean
11 Sep 2026 · Dakika 2 za kusoma

Kahawa ya kwanza ya asubuhi ni takatifu. Kafeini inaweza kuwa na athari ndogo ya kuongeza mkojo, na vikombe vinapoongezeka mchana kutwa, ni rahisi **kusahau maji**. Suluhisho si kuacha kahawa, bali kuongeza tabia ndogo kando yake.

400 mg

KIKOMO KWA SIKU

Kikomo salama cha kafeini kwa mtu mzima

Takriban vikombe 4 vya kahawa ya chujio. Baki chini yake, na kila kikombe kiwe na maji kando.



1 Kafeini inaweza kukupa kiu bila kujua

Kafeini huongeza mkojo kidogo; hasa kwa kiasi kikubwa, inaweza kuzifanya figo zako zifanye kazi zaidi kidogo. Athari hii ni ya polepole na kimya — mara nyingi hata hutagundua kuwa una kiu.



alasiri

kichwa kizito

→



glasi ya maji

akili angavu

Ile hali ya “ukungu” wakati wa alasiri

Uzito kidogo wa akili baada ya kahawa ya pili au ya tatu wakati mwingine hautokani na kafeini, bali na maji uliyoyaruka mchana kutwa. Jaribu glasi ya maji kabla ya kahawa yako inayofuata.

★ KUTOKA KWA BEAN

Weka glasi kando ya mashine ya kahawa.

Kahawa + maji, pamoja

Jaza glasi yako unapomimina kahawa. Anza kufuatilia kwenye Damy
sasa hivi →



2 Kanuni ya Bean: kahawa 1, maji 1

Utaratibu wa Bean ni rahisi: kila mapumziko ya kahawa huja na glasi ya maji. Hakuna hesabu ngumu — tabia hii ya kikombe kimoja, glasi moja hujikita yenyewe kadiri muda unavyokwenda.



> Tunakunywa kahawa kwa raha, na maji kwa usawa. Si wapinzani — vinakamilishana.





Dokezo dogo kwenye Damy

Ongeza dokezo kwenye rekodi yako ya maji, na baada ya muda utaona kwa urahisi nyakati ambazo unabaki nyuma.


"baada ya kahawa"

3 Basi, unafanyaje? Hatua 3 rahisi


Weka glasi ya maji kando ya kila kikombe cha kahawa.


Jaribu kumaliza maji kabla ya kumaliza kahawa.


Baada ya kahawa ya mwisho, funga siku kwa glasi 2 za maji.



Huhitaji kuacha kahawa.

Ongeza tu tabia ndogo na thabiti kando yake — vikumbusho vya Damy vitashughulikia yaliyobaki.

Pakua Damy →

Changanua upate

Maudhui haya ni kwa taarifa za jumla tu na hayachukui nafasi ya ushauri wa kitabibu. Vyanzo →