

காபியா, தண்ணீரா? காபியுடன் இணைக்கமான நீர்ப் பழக்கம்

காலையின் முதல் காபி புனிதமானது. தீர்வு காபியை விடுவது அல்ல; அதனுடன் ஒரு சிறிய பழக்கத்தைச் சேர்ப்பதுதான்.

Bean சொல்கிறான்
11/09/2026 · 2 நிமிட வாசிப்பு

காலையின் முதல் காபி புனிதமானது. காஃபின் லேசான சிறுநீர்ப் பெருக்கி விளைவை ஏற்படுத்தக்கூடும்; நாள் முழுதும் கோப்பைகள் கூடக் கூட **தண்ணீரை மறப்பது** எளிதாகிவிடுகிறது. தீர்வு காபியை விடுவது அல்ல; அதனுடன் ஒரு சிறிய பழக்கத்தைச் சேர்ப்பதுதான்.

400 mg

தினசரி உச்ச வரம்பு

பெரியவர்களுக்கான பாதுகாப்பான காஃபின் வரம்பு

இது சுமார் 4 கோப்பை ஃபில்டர் காபிக்குச் சமம். இதற்குக் கீழே இருந்து, ஒவ்வொரு கோப்பையுடனும் தண்ணீர் சேர்த்தால் நல்ல சமநிலை கிடைக்கும்.



1 காஃபின் எப்படி அறியாமலே தாகம் தரலாம்

காஃபின் லேசான சிறுநீர்ப் பெருக்கி; குறிப்பாக அதிக அளவில், அது உன் சிறுநீரகங்களைச் சற்று அதிகமாக வேலை செய்ய வைக்கலாம். இந்த விளைவு மெதுவானது, சத்தமில்லாதது; பெரும்பாலும் உனக்குத் தாகம் எடுப்பதைக்கூட நீ கவனிக்க மாட்டாய்.



மதியத்துக்குப் பின்
மந்தமான மனம்



ஒரு டம்ளர் தண்ணீர்
தெளிவான மனம்

மதிய நேர அந்த “மந்தமான” உணர்வு

இரண்டாவது அல்லது மூன்றாவது காபிக்குப் பிறகு வரும் லேசான மந்தநிலை, சில நேரம் காஃபினால் அல்ல, பகலில் தவறவிட்ட தண்ணீரால் வருகிறது. அடுத்த காபிக்கு முன் ஒரு டம்ளர் தண்ணீர் குடித்துப் பார்.

★ BEAN-இடமிருந்து

காபி இயந்திரத்தின் அருகே ஒரு டம்ளர் வை.

காபி + தண்ணீர், ஒரே முறை

காபி ஊற்றும்போதே டம்ளரையும் நிரப்பு. Damy-யில் கண்காணிப்பை இப்போதே தொடங்கு →



2 Bean-இன் விதி: 1 காபி, 1 தண்ணீர்

Bean-இன் வழக்கம் எளிது: ஒவ்வொரு காபி இடைவேளையிலும் உடன் ஒரு டம்ளர் தண்ணீர் குடிப்பான். சிக்கலான கணக்கு இல்லை; ஒன்றுக்கு ஒன்று என்ற இந்தப் பழக்கம் காலப்போக்கில் தானாகவே பழகிவிடும்.



> காபியை ருசிக்காகவும், தண்ணீரைச் சமநிலைக்காகவும் குடிக்கிறோம். இரண்டும் போட்டியாளர்கள் அல்ல; ஒன்றையொன்று நிறைவு செய்பவை.





Damy-யில் ஒரு சிறு குறிப்பு

உன் தண்ணீர்ப் பதிவில் ஒரு குறிப்பைச் சேர்; காலப்போக்கில் எந்த நேரங்களில் பின்தங்குகிறாய் என்பதை எளிதாகப் பார்க்கலாம்.

"காபிக்குப் பின்"

3 சரி, எப்படிச் செய்வது? 3 எளிய படிகள்



ஒவ்வொரு காபி கோப்பையின் அருகிலும் ஒரு டம்ளர் தண்ணீர் வை.



காபியை முடிப்பதற்கு முன் தண்ணீரை முடிக்க முயற்சி செய்.



நாளின் கடைசி காபிக்குப் பின், 2 டம்ளர் தண்ணீருடன் நாளை முடி.



நீ காபியை விட வேண்டியதில்லை.

அதனுடன் ஒரு சிறிய, நிலையான பழக்கத்தைச் சேர்; மீதியை Damy-யின் நினைவூட்டல்கள் பார்த்துக்கொள்ளும்.

Damy-ஐப் பதிவிறக்கு →

ஸ்கேன் செய், பெறு

இந்த உள்ளடக்கம் பொதுவான தகவலுக்காக மட்டுமே; இது மருத்துவ ஆலோசனைக்கு மாற்றாகாது.
ஆதாரங்கள் →