Damy

అలవాటు



కాఫీనా, నీళ్లా? కాఫీతో కలిసిపోయే నీటి అలవాటు

ఉదయాన్నే మొదటి కాఫీ పవిత్రమైనది. పరిష్కారం కాఫీ మానేయడం కాదు; దానితో పాటు ఒక చిన్న అలవాటు జోడించడం.

Bean చెబుతున్నాడు
11/09/2026 · 2 నిమిషాల పఠనం

ఉదయాన్నే మొదటి కాఫీ పవిత్రమైనది. కెఫీన్ స్వల్ప మూత్రవర్ధక ప్రభావం చూపవచ్చు, రోజంతా కప్పులు పెరిగేకొద్దీ **నీళ్లు మర్చిపోవడం** సులువవుతుంది. పరిష్కారం కాఫీ మానేయడం కాదు; దానితో పాటు ఒక చిన్న అలవాటు జోడించడం.

400 mg

రోజువారీ గరిష్ఠ పరిమితి

పెద్దలకు సూచించిన సురక్షిత కెఫీన్ పరిమితి

ఇది సుమారు 4 కప్పుల ఫిల్టర్ కాఫీకి సమానం. దీనికి లోపలే ఉండి, ప్రతి కప్పుతో నీళ్లు జతచేస్తే మంచి సమతుల్యం వస్తుంది.



1 కెఫీన్ తెలియకుండానే దాహం ఎలా పెంచవచ్చు

కెఫీన్ స్వల్ప మూత్రవర్ధకం; ముఖ్యంగా ఎక్కువ మోతాదులో అది నీ కిడ్నీలను కొంచెం ఎక్కువగా పనిచేయించవచ్చు. ఈ ప్రభావం నెమ్మదిగా, నిశ్శబ్దంగా ఉంటుంది; చాలాసార్లు నీకు దాహం వేస్తున్నట్టు కూడా గమనించవు.



మధ్యాహ్నం తర్వాత

మసకబారిన మెదడు



ఒక గ్లాసు నీళ్లు

స్పష్టమైన మనసు

మధ్యాహ్నపు ఆ “మసక” ఫీలింగ్

రెండో లేదా మూడో కాఫీ తర్వాత వచ్చే చిన్న మందకొడితనం, కొన్నిసార్లు కెఫీన్ వల్ల కాదు, రోజులో మర్చిపోయిన నీళ్ల వల్ల వస్తుంది. తర్వాతి కాఫీకి ముందు ఒక గ్లాసు నీళ్లు తాగి చూడు.

★ BEAN నుంచి

కాఫీ మెషిన్ పక్కన ఒక గ్లాసు పెట్టు.



కాఫీ + నీళ్లు, ఒకేసారి

కాఫీ పోసుకునేటప్పుడే గ్లాసు కూడా నింపు.
Damyలో ట్రాకింగ్ ఇప్పుడే మొదలుపెట్టు →



2 Bean నియమం: 1 కాఫీ, 1 నీళ్లు

Bean దినచర్య సింపుల్: ప్రతి కాఫీ బ్రేక్‌తో పాటు ఒక గ్లాసు నీళ్లు తాగుతాడు. క్లిష్టమైన లెక్కలు లేవు; ఒకటికి ఒకటి అనే ఈ అలవాటు కాలక్రమేణా దానంతట అదే అలవడుతుంది.



> కాఫీని ఆనందం కోసం, నీళ్లను సమతుల్యం కోసం తాగుతాం.
> ఆ రెండూ ప్రత్యర్థులు కావు; ఒకదానికొకటి పూరకాలు.





Damyలో ఒక చిన్న నోట్

నీ నీటి రికార్డులో ఒక నోట్ రాసుకో; కాలక్రమేణా ఏ సమయాల్లో వెనకబడుతున్నావో సులువుగా చూడగలవు.



3 మరి ఎలా పాటించాలి? 3 సులభమైన అడుగులు



ప్రతి కాఫీ కప్పు పక్కన ఒక గ్లాసు నీళ్లు పెట్టు.



కాఫీ పూర్తయ్యేలోపే నీళ్లు పూర్తి చేయడానికి ప్రయత్నించు.



రోజు చివరి కాఫీ తర్వాత 2 గ్లాసుల నీళ్లతో రోజు ముగించు.



నువ్వు కాఫీ మానేయాల్సిన అవసరం లేదు.

దానితో పాటు ఒక చిన్న, స్థిరమైన అలవాటు జోడించు; మిగతాది Damy రిమైండర్లు చూసుకుంటాయి.

Damy డౌన్‌లోడ్ చేయి →

స్కాన్ చేసి పొందు