Damy

GAWI



Kape o tubig?

Isang rutinang kasundo ang kape

Sagrado ang unang kape sa umaga. Ang solusyon ay hindi ang pagtigil sa kape, kundi ang pagdagdag ng isang maliit na gawi sa tabi nito.

Kuwento ni Bean
Set 11, 2026 · 2 minutong basa

damy.wubbigo.com

Sagrado ang unang kape sa umaga. Ang caffeine ay maaaring may banayad na epektong nakapagpapaihi, at habang dumarami ang tasa sa maghapon, madali nang **makalimutan ang tubig**. Ang solusyon ay hindi ang pagtigil sa kape, kundi ang pagdagdag ng isang maliit na gawi sa tabi nito.



400 mg

LIMIT BAWAT ARAW

Ligtas na limit ng caffeine sa adulto

Mga 4 na tasa ng filter coffee ito. Manatili sa ilalim nito at samahan ng tubig ang bawat tasa.

1 Kung paano ka puwedeng pauhawin ng caffeine

Banayad na nakapagpapaihi ang caffeine; lalo na sa malalaking dami, maaari nitong pagtrabahuhin nang kaunti pa ang iyong mga bato. Mabagal at tahimik ang epektong ito — kadalasan, hindi mo man lang napapansin na nauuhaw ka na.



sa hapon

malabong isip



basong tubig

linaw ng isip

Ang “malabong” pakiramdam sa hapon

Ang bahagyang pagkalutang pagkatapos ng pangalawa o pangatlong kape ay minsan hindi galing sa caffeine, kundi sa tubig na nakaligtaan mo sa maghapon. Subukang uminom ng isang basong tubig bago ang susunod mong kape.

★ MULA KAY BEAN

Maglagay ng baso sa tabi ng makina ng kape.



Kape + tubig, sabay na

Punuin ang baso habang nagsasalin ng kape. Simulang subaybayan ito sa Damy ngayon na →



2 Patakaran ni Bean: 1 kape, 1 tubig

Simple lang ang rutina ni Bean: bawat coffee break, may kasamang isang basong tubig. Walang komplikadong kuwenta — kusang tumatatak sa paglipas ng panahon ang isa-para-sa-isang gawing ito.



> Umiinom tayo ng kape para sa sarap, at ng tubig para sa balanse. Hindi sila magkaribal; pinupunan nila ang isa't isa.





Isang maliit na tala sa Damy

Lagyan ng tala ang inom mo sa Damy, at sa paglipas ng panahon, madali mong makikita kung anong oras ka nahuhuli.

"matapos magkape"

3 Paano mo ito gagawin? 3 madaling hakbang



Maglagay ng isang basong tubig sa tabi ng bawat kape.



Subukang ubusin ang tubig bago ang kape mo.



Pagkatapos ng huling kape, tapusin ang araw sa 2 basong tubig.



Hindi mo kailangang iwan ang kape.

Magdagdag lang ng isang maliit at tuloy-tuloy na gawi sa tabi nito — ang mga paalala ng Damy na ang bahala sa iba.

Kunin ang Damy →

I-scan at kunin

Ang nilalamang ito ay para sa pangkalahatang impormasyon lamang at hindi kapalit ng payong medikal. Mga Sanggunian →