Damy

ALIŞKANLIK



Kahve mi su mu?

Kafeinle barışık bir hidrasyon rutini

Sabahın ilk kahvesi kutsaldır. Çözüm kahveyi bırakmak değil, yanına küçük bir alışkanlık eklemek.

Bean anlatıyor
11.09.2026 · 2 dk okuma

Sabahın ilk kahvesi kutsaldır. Kafein hafif idrar söktürücü etki yapabilir ve gün içinde fincanlar arttıkça **suyu unutmak** kolaylaşır. Çözüm kahveyi bırakmak değil, yanına küçük bir alışkanlık eklemek.

400 mg

GÜNLÜK ÜST SINIR

Yetişkinler için önerilen güvenli kafein sınırı

Yaklaşık 4 fincan filtre kahveye denk gelir. Bu sınırın altında kalmak ve her fincanın yanına su eklemek iyi bir denge kurar.



1 Kafein neden fark ettirmeden susatabilir

Kafein hafif idrar söktürücüdür; özellikle yüksek miktarlarda böbreklerini biraz daha fazla çalıştırabilir. Bu etki yavaş ve sessizdir, çoğu zaman susadığını fark etmezsin bile.



öğleden sonra

sisli kafa



bir bardak su

açılan zihin

Öğleden sonraki o “sisli” hâl

İkinci ya da üçüncü kahveden sonra gelen hafif dalgınlık, bazen kafeinden değil gün içinde ihmal edilen sudan kaynaklanır. Bir sonraki kahveden önce bir bardak su dene.

★ BEAN'DEN

Kahve makinesinin yanına bir bardak koy.



Kahve + su, tek hareket

Kahveni doldururken bardağı da doldur. Takibini Damy'de hemen başlat →



2 Bean'in kuralı: 1 kahve, 1 su

Bean'in rutini basit: her kahve molasında yanına bir bardak su içer. Karmaşık bir hesap yok; bire bir eşleşen bu alışkanlık zamanla kendiliğinden oturur.



> Kahveyi keyif için, suyu denge için içiyoruz. İkisi birbirinin rakibi değil, tamamlayıcısı.





Damy'de küçük bir not

Su kaydına bir not düş; zamanla hangi saatlerde geride kaldığını kolayca görürsün.


"kahve sonrası"

3 Peki nasıl uygularsın? 3 basit adım


Her kahve fincanının yanına bir bardak su koy.


Kahveni bitirmeden önce suyunu bitirmeye çalış.


Günün son kahvesinden sonra günü çift bardak suyla kapat.



Kahveyi bırakman gerekmiyor.

Yanına küçük, sabit bir alışkanlık ekle; gerisini Damy'nin hatırlatmaları halletsin.

Damy'yi indir →

Tara, indir

Bu içerik genel bilgilendirme amaçlıdır, tıbbi tavsiye yerine geçmez. Kaynaklar →