Damy

ЗВИЧКА



Кава чи вода?

Водний ритуал у злагоді з кофеїном

Перша ранкова кава — це святе. Рішення не в тому, щоб відмовитися від кави, а в тому, щоб додати до неї одну маленьку звичку.

Розповідає Bean
11.09.2026 · 2 хв читання

damy.wubbigo.com

Перша ранкова кава — це святе. Кофеїн може мати легку сечогінну дію, і що більше чашок за день, то легше **забути про воду**. Рішення не в тому, щоб відмовитися від кави, а в тому, щоб додати до неї одну маленьку звичку.

400 mg

ДОБОВИЙ МАКСИМУМ

Безпечна межа кофеїну для дорослих

Це приблизно 4 чашки фільтр-кави. Не перевищуй цю межу й додавай до кожної чашки воду — ось і баланс.



1 Чому кофеїн може непомітно викликати спрагу

Кофеїн — легкий сечогінний засіб: особливо у великих кількостях він може змусити твої нирки працювати трохи активніше. Цей ефект повільний і тихий — найчастіше ти навіть не помічаєш, що хочеш пити.



після обіду

туман у голові



склянка води

ясна голова

Той самий «туман» після обіду

Легка неуважність після другої чи третьої кави іноді пояснюється не кофеїном, а водою, про яку легко забути протягом дня. Перед наступною кавою спробуй випити склянку води.

★ ПОРАДА ВІД BEAN

Постав склянку біля кавоварки.

Кава + вода за один раз

Наливаєш каву — наповни й склянку. Відстежуй усе в Damy — почни зараз →



2 Правило Bean: 1 кава — 1 склянка води

Ритуал Bean простіший нікуди: на кожній кавовій перерві він випиває ще й склянку води. Жодних складних підрахунків — звичка «один до одного» з часом закріплюється сама собою.



> Каву ми п’ємо для задоволення, а воду — для балансу. Вони не суперники, а чудово доповнюють одне одного.





Маленька нотатка в Damy

Додай нотатку до запису про воду — з часом легко побачиш, у які години ти відстаєш.

«після кави»

3 Як застосувати це на ділі? 3 прості кроки



Став склянку води біля кожної чашки кави.



Намагайся допити воду раніше, ніж каву.



Після останньої кави за день заверши його двома склянками води.



Відмовлятися від кави не потрібно.

Просто додай до неї маленьку сталу звичку, а решту візьмуть на себе нагадування Damy.

Завантаж Damy →

Скануй і качай

Цей матеріал має загальний інформаційний характер і не замінює консультації лікаря. Джерела →