Damy

THÓI QUEN



# Cà phê hay nước lọc?

## Uống nước hòa hợp cùng caffeine

Ly cà phê đầu tiên buổi sáng là điều thiêng liêng. Giải pháp không phải bỏ cà phê, mà là thêm một thói quen nhỏ bên cạnh.

**Bean kể bạn nghe**
11/09/2026 · 2 phút đọc

Ly cà phê đầu tiên buổi sáng là điều thiêng liêng. Caffeine có thể gây lợi tiểu nhẹ, và khi số ly tăng dần trong ngày, bạn rất dễ **quên uống nước**. Giải pháp không phải bỏ cà phê, mà là thêm một thói quen nhỏ bên cạnh.

**400 mg**

GIỚI HẠN MỖI NGÀY

**Mức caffeine an toàn cho người lớn**

Khoảng 4 tách cà phê lọc. Giữ dưới mức này và uống kèm nước sau mỗi tách là cách cân bằng tốt.



## 1 Caffeine có thể khiến bạn khát mà không hay

Caffeine có tác dụng lợi tiểu nhẹ; đặc biệt khi dùng nhiều, nó có thể khiến thận của bạn làm việc nhiều hơn một chút. Tác động này diễn ra chậm và âm thầm, nhiều khi bạn còn chẳng nhận ra mình đang khát.



buổi chiều
**đầu óc mơ màng**



một cốc nước
**đầu óc tỉnh táo**

### Cảm giác "mơ màng" buổi chiều

Cảm giác lơ đãng nhẹ sau ly cà phê thứ hai hay thứ ba đôi khi không phải do caffeine, mà do lượng nước bị lãng quên trong ngày. Trước ly cà phê tiếp theo, hãy thử uống một cốc nước.

★ LỜI KHUYÊN TỪ BEAN

Đặt một chiếc cốc cạnh máy pha cà phê.

**Cà phê + nước, cùng lúc**

Khi rót cà phê, hãy rót đầy cốc nước luôn. Theo dõi trên Damy, bắt đầu ngay →



## 2 Quy tắc của Bean: 1 cà phê, 1 cốc nước

Thói quen của Bean rất đơn giản: mỗi lần nghỉ uống cà phê, Bean uống kèm một cốc nước. Không cần tính toán phức tạp; thói quen một kèm một này dần dần sẽ tự hình thành.




> Ta uống cà phê để tận hưởng, uống nước để cân bằng. Hai thứ không phải đối thủ mà bổ sung cho nhau.





**Một ghi chú nhỏ trên Damy**

Thêm ghi chú khi ghi lại lượng nước; dần dần bạn sẽ dễ dàng thấy mình hay uống thiếu vào giờ nào.


"sau cà phê"

## 3 Vậy áp dụng thế nào? 3 bước đơn giản


Đặt một cốc nước cạnh mỗi tách cà phê.


Cố gắng uống hết nước trước khi uống hết cà phê.


Sau ly cà phê cuối cùng, khép lại ngày bằng hai cốc nước.



**Bạn không cần phải bỏ cà phê.**

Hãy thêm một thói quen nhỏ, đều đặn; phần còn lại cứ để lời nhắc của Damy lo.

Tải Damy →

Quét để tải


*Nội dung này chỉ mang tính tham khảo chung, không thay thế lời khuyên y tế.* Nguồn tham khảo →