

S koncem léta mizí i žízeň. 5 způsobů, jak si pohlídat pitný režim na podzim

10.9.2026 - | Phoenix Communication

V létě nám potřebu napít se připomínají vysoké teploty téměř automaticky. S příchodem podzimu ale žízeň nemusí být tak výrazná a mezi školou, prací a dalšími povinnostmi snadno zjistíme, že jsme od rána vypili sotva pár sklenic vody. Jak si udržet pitný režim i v době, kdy nás k němu horké počasí nenutí?

Nespoléhejte se jen na žízeň

Zatímco v horkém počasí saháme po sklenici vody přirozeně, na podzim se vyplatí pitný režim hlídat o něco vědoměji. Potřebu tekutin ovlivňuje tělesná hmotnost, pohyb, jídelníček i prostředí, ve kterém trávíme den. Kolik tedy vypít?

Evropský úřad pro bezpečnost potravin pracuje u dospělých s orientačním adekvátním celkovým denním příjmem vody 2 litry u žen a 2,5 litru u mužů za běžných podmínek. Do tohoto množství se však započítává voda z nápojů i potravin, individuální potřeba se tak může lišit.

„Dospělý člověk by měl vypít alespoň 3 deci vody na každých 10 kilogramů své hmotnosti. Pokud se více potíme nebo sportujeme, je potřeba příjem tekutin zvýšit,“ radí holistický poradce a kouč Vojta Urban, který je také autorem knihy Dost dobrý život.

Mějte vodu na očích

Ranní káva, e-maily, první meeting, druhý meeting – a najednou je oběd. Při práci u počítače je snadné pití odkládat, proto pomáhá proměnit ho v rutinu a vytvořit si systém, díky kterému nad pitným režimem nemusíte neustále přemýšlet.

„Hned ráno po probuzení je dobré začít vodou a potom tekutiny průběžně doplňovat během celého dne,“ doporučuje Vojta Urban a přidává i další praktický tip: *„Pít si můžete spojit i s činnostmi, které během dne pravidelně opakujete – například s příchodem do práce, přestávkou mezi meetingy nebo obědem.“*

TIP: Lahev vedle notebooku může fungovat jako jednoduchá vizuální připomínka. Praktickým řešením do kanceláře i na cesty jsou termolahve SodaStream Fizz&Go. Mají praktický objem 0,9 litru, takže množství vypité vody si během dne snadno ohlídáte.

Lahev patří k svačině

Ještě náročnější je to s motivací dětí. Dát dítěti ráno do batohu plnou lahev ještě neznamena, že ji během dne skutečně vypije. Pokud se pravidelně vrací domů téměř plná, stojí za to hledat důvod.

Často může být úplně jednoduchý – dítěti samotná voda příliš nechutná. Místo toho, abyste ji automaticky nahradili sladkým nápojem, zkuste ji zatraktivnit jinak. Přidejte ovoce, bylinky či šťávu nebo nechte dítě vybrat si lahev, ze které bude pít rádo.

TIP: Pokud děti preferují ochucené nápoje, praktickou volbou může být termolahev Fizz&Go Easy Mix, která se snadno udržuje, takž v ní nezůstávají pachy ani pachutě z předchozího nápoje.

Když voda nechutná, přidejte bublinky

který používá výrobník. Jedním z důvodů, proč během dne pijeme málo, může být i obyčejná nechut k čisté vodě. Řešením přitom nemusí být hned slazená limonáda.

„My doma milujeme bublinky. Perlivá voda může být skvělou alternativou pro lidi, kterým čistá voda jednoduše nechutná,“ říká Vojta Urban, perlivé vody Sodastream. Jeho výhodou je i fakt, že intenzitu bublinek můžete přizpůsobit vlastní chuti.

TIP: Nezanedbatelným benefitem domácí přípravy perlivé vody jsou přitom i finance. Perlivá voda ze Sodastreamu totiž vychází až o 39 % levněji než sycená voda z obchodu.

Střídejte (nejen) chutě

Pitný režim nemusí znamenat pít od rána do večera to samé, zvlášť pokud vám stereotyp nevyhovuje. Místo další sklenice vody, do které se musíte nutit, si jednoduše vyberte nápoj, na který máte právě chuť. Pestrost přitom nemusí znamenat jen jinou příchutě – během dne můžete střídat různé nápoje.

Na podzim to pro někoho může být třeba teplý neslazený čaj, který si ráno připraví do termolahve, jindy čistá voda, voda s ovocem nebo perlivá voda. Sychravější počasí tak nemusí být důvodem pít méně, ale spíš příležitostí přizpůsobit pitný režim tomu, na co máte zrovna chuť.

TIP: Pokud máte rádi výraznější chutě, alternativou ke klasickým slazeným limonádám mohou být také příchutě Sodastream ZERO bez cukru.

Kdo je Vojta Urban?

Vojta Urban se už více než 12 let věnuje zdravému a vyváženému životnímu stylu. Bývalý aktivní hokejista a trenér vytvořil komplexní koncept Urbanlife, který propojuje pohyb, výživu, spánek, psychiku a práci se stresem. Je absolventem Performance University, akreditovaným koučem ICF a autorem knihy *DOST DOBRÝ ŽIVOT: Zdravě a bez stresu podle skutečného příběhu*. Na Instagramu ho najdete jako @vojta.urbanlife.

<https://www.phoenixcom.cz/press/s-koncem-leta-mizi-i-zizen-5-zpusobu-jak-si-pohlidat-pitny-rezim-na-podzim>