

Jak zvládnout suchý leden s chutí a bez selhání?

14.1.2026 - | Phoenix Communication

Nový rok, nové odhodlání a chuť udělat změnu. Suchý leden se pro mnohé stal symbolem restartu - měsíc bez alkoholu, měsíc větší kontroly nad vlastním tělem i návyky. Přestat pít alkohol ale nemusí být ten nejtěžší krok. Skutečná výzva často přichází ve chvíli, kdy si chcete „dát něco dobrého“. Něco, co má chuť, evokuje rituál a pocit odměny.

Voda sama o sobě „nestačí“

Čistá voda je základ pitného režimu, o tom není pochyb. Jenže ruku na srdce - vydržet u ní dlouhodobě, zvláště v zimních měsících, není jednoduché. Po pár dnech může působit jednotvárně, večer chybí rituál a o víkendu přijde potřeba „něčeho speciálního“. Voda nenabízí stejný zážitek jako drink, na který jsme zvyklí. Výsledkem je ztráta motivace a pocit, že suchý leden je spíš omezení než vědomá volba.

Vytvořte si nový rituál

Tajemství dlouhodobého úspěchu v „suchých“ měsících tkví také v chuti a vizuální pestrosti nápojů. Jako ideální základ pro běžný pitný režim i domácí mocktaily (nealkoholické koktejly) funguje perlivá voda. Oxid uhličitý stimuluje senzorické receptory v ústní dutině a zvyšuje vnímání svěžesti a kyselosti, což vede k intenzivnějšímu chuťovému zážitku i při minimálním ochucení. Příprava domácí perlivé vody ve výrobníku SodaStream navíc nabízí přesně to, co lidem během suchého ledna často chybí - kreativní rituál, který mají běžně spojený s přípravou večerního drinku.

Chuť bez cukru, energie bez výčitek

Při ochucování domácí perlivé vody máte téměř neomezené možnosti - můžete ji osvěžit plátky čerstvé okurky a snítkou máty nebo vsadit na mražené lesní ovoce, které vodu nejen ochutí, ale i efektně vychladí. Skvěle funguje také kombinace rozmarýnu a citrusů. Díky jemným bublinkám se chuť bylinek a ovoce krásně uvolní a vy si tak můžete vychutnat prémiový drink v pohodlí domova a bez zbytečných kalorií.

TIP Sodastream: Pokud chcete výraznější chuť, ale nechcete slevit ze svých cílů, můžete vyzkoušet příchuť Sodastream bez přidaného cukru. Sirupy Bezinka Zero, Pomeranč Mango Zero nebo Marakuja Zero jsou ideální volbou pro dny, kdy potřebujete povzbudit, ale nechcete sahat po sladkých nápojích nebo alkoholu. Obsahují vitaminy B3, B6 a zinek, které podporují imunitní systém a pomáhají bojovat proti únavě - tedy přesně to, co v zimním období a při změně návyků oceníte nejvíce. Jedna 440ml lahvička sirupu vystačí až na 9 velkých lahví nápoje.

Změna, která vás bude bavit

Suchý leden nemusí být měsícem odříkání. Může být začátkem nového způsobu pití, díky kterému už nebudete mít potřebu se vracet ke starým návykům. Ne proto, že „nesmíte“, ale proto, že máte lepší alternativu. Domácí příprava perlivé vody navíc znamená méně tahání těžkých balíků, méně jednorázových plastových lahví a větší kontrolu nad tím, co pijete.

<https://www.phoenixcom.cz/press/jak-zvladnout-suchy-leden-s-chuti-a-bez-selhani>