**POSTANOWIENIA NOWOROCZNE A ALKOHOL: CO NAPRAWDĘ DZIAŁA, A CO JEST MITEM?**

**Styczeń to miesiąc, w którym Polacy składają ambitne deklaracje: „suchy styczeń”, „mniej alkoholu”, „zero podczas tygodnia”, „tylko okazjonalnie”. Trendy wellbeingowe, rosnąca świadomość zdrowia i zmiana stylu życia sprawiają, że coraz więcej osób chce wprowadzać realne ograniczenia.**

Problem w tym, że wiele postanowień noworocznych opiera się na... mitach. Polacy chętnie ograniczają alkohol, ale wciąż wierzą w nieprawdziwe przekonania dotyczące metabolizmu, „reguły snu”, kawy, prysznica czy jedzenia.

Jak podkreśla ekspert Rafał Kozłowski, ekspert Bean - dystrybutor alkotesterów, samo postanowienie nie wystarczy. Trzeba zacząć od rozumienia faktów i podejmowania świadomych wyborów - co świetnie łączy się z motywem realizowanej kampanii: „Prawdziwa wolność to świadomy wybór”.

### **Suchy styczeń: moda, która ma sens - pod warunkiem, że robimy to mądrze**

Badania z ostatnich lat pokazują, że Polacy piją coraz bardziej świadomie. Trend NoLo rośnie, szczególnie wśród osób 25–40 lat. Jednak wciąż pokutują mity:

* „Po 6–8 godzinach snu jestem trzeźwy.” Nieprawda. Sen nie przyspiesza metabolizmu.
* „Czerwone wino jest zdrowe, więc można częściej.” Nie w takich ilościach, jak nam się wydaje.
* „Małe piwo nie ma znaczenia.” Każda dawka ma znaczenie, szczególnie dla kierowcy.
* „Zimny prysznic postawi mnie na nogi.” Postawi, ale nie wytrzeźwi.

Ekspert BEAN tłumaczy:

*– W styczniu widzimy wysyp postanowień, ale też ogrom błędnych wyobrażeń o alkoholu. Ludzie chcą ograniczać, ale nie wiedzą, na czym naprawdę polega świadoma kontrola. A prawda jest taka, że ani kawa, ani sen, ani prysznic nie usuwają alkoholu z organizmu. Prawdziwa wolność to świadomy wybór, a świadomy wybór zaczyna się od wiedzy, nie od mitów.*

### **Dlaczego realne ograniczenie alkoholu zaczyna się od… mierzenia?**

### To jeden z najważniejszych aspektów noworocznych postanowień — zwłaszcza wśród kierowców 30+, rodziców i osób aktywnych zawodowo.

Tylko obiektywny pomiar pozwala ocenić, czy organizm poradził sobie z alkoholem.  
Nawet niewielkie ilości mogą utrzymywać się przez wiele godzin, a badania pokazują, że 74% Polaków pije głównie w domu, polegając na własnym samopoczuciu, które jest fatalnym doradcą.

Ekspert BEAN dodaje:

*– Coraz więcej osób traktuje badanie trzeźwości jak codzienną higienę: tak jak kontrolujemy wagę, ciśnienie czy poziom cukru. To zdrowa zmiana. I ona wynika ze zrozumienia, że wolność to nie brak zasad, tylko podejmowanie świadomych decyzji na podstawie danych.*

### **Co naprawdę pomaga ograniczyć alkohol? 5 metod, które mają sens.**

1. Mierzenie trzeźwości po każdym spożyciu, nawet „małym”.  
   Bez zgadywania. Bez „wydaje mi się”.
2. Ustalanie limitów wcześniej, a nie podczas imprezy.  
   Badania potwierdzają: decyzje podejmowane „na miejscu” są najmniej świadome.
3. Alkohol-free days - minimum 3 dni w tygodniu.  
   Skuteczniejsze niż „rzucam całkowicie, ale tylko na miesiąc”.
4. Zastępowanie alkoholu alternatywami NoLo.  
   Trend 2025/2026: mocktaile, rzemieślnicze 0%, piwa bezalkoholowe premium.
5. Sprawdzanie, jak organizm reaguje, nie „zakładanie”, że reaguje dobrze.  
   Każdy metabolizuje inaczej: stres, sen, hormony, waga, tempo dnia — to wszystko zmienia wynik.

### **A co NIE działa? Lista mitów, które warto wyrzucić z głowy w 2026**

* „Jak dużo zjem, szybciej wytrzeźwieję.”
* „Jedno piwo do filmu to nie alkohol.”
* „Jak czuję się dobrze, mogę prowadzić.”
* „Czuję się pewnie, więc jestem trzeźwy.”
* „Po lampce prosecco rano na pewno już nic nie ma.”
* „Metabolizm jest taki sam u wszystkich.”