



# DRY JANUARY®



**UNE PAUSE  
DANS VOTRE  
CONSOMMATION  
D'ALCOOL**



## C'est quoi:



Se remettre des excès possible des fêtes.  
Engager cette nouvelle année sur une bonne  
résolution en participant à un challenge collectif .

La seule règle est : ne pas boire de boissons alcoolisées à partir du 1er janvier jusqu'au 31 janvier!

## Pour qui:

Pour celles et ceux qui se questionnent sur le contrôle de leur consommation d'alcool et/ou qui ont développé des habitudes de consommation difficile à changer, sans être alcoolo- dépendant(e)s.



**Une unité d'alcool, c'est un verre de :**  
(pour un verre standard)



## L'objectif:



Faire un point sur sa consommation et sa relation à l'alcool.

Reprendre le contrôle et remettre en place des repères de consommation : pas plus de 2 UA (Unités d'Alcool) par jour et pas tous les jours.



## Bénéfices:



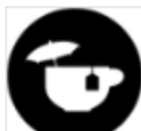
Au bout d'un mois d'arrêt:

- une meilleure santé
- un regain d'énergie
- une meilleure concentration
- un sommeil amélioré
- une peau fraîche et plus belle
- une perte de poids
- une économie d'argent



Bénéfices sont à long terme même si la pause n'est pas totale

Un site



## Le défi de janvier

La règle du défi de janvier est simple : ne pas boire d'alcool à partir de...  
dryjanuary.fr



## L'application Try Dry

Gardez une trace des verres non pris  
et de l'argent et des calories...

## Une application