

DRY JANUARY

LE DÉFI DE JANVIER : NE PAS BOIRE D'ALCOOL PENDANT UN MOIS ...

71%

DORMENT MIEUX

57%

**ONT AMÉLIORÉ
LEUR CAPACITÉ
DE CONCENTRATION**

88%

**ÉCONOMISENT
DE L'ARGENT**

Pour... Vous réconcilier avec votre foie - En finir avec la gueule de bois 🚫 Un meilleur sommeil 🌙 Des économies 💶 Une perte de poids ↓ Plus d'énergie ⚡ Une plus belle peau ✨ La santé ❤️ Un merveilleux sentiment de victoire et de fierté ! 😊

L'ALCOOL PARLONS EN ...

Maximum 2 verres dans une même journée et pas tous les jours !

La consommation d'un seul verre d'alcool par jour , quelque soit l'alcool, augmente le risque de maladies cardiovasculaires, hépatiques et de cancers (sein , colorectal, œsophage , ORL).

VOUS AVEZ 5 MINUTES ? ÉVALUEZ VOTRE CONSOMMATION D'ALCOOL

Rendez-vous sur <https://www.alcool-info-service.fr/>

<https://dryjanuary.fr/>

ALLEZ VOUS RELEVER LE DÉFI ?

Parlez en avec votre médecin afin de faire le point sur votre consommation et vous faire accompagner dans votre démarche.