



DRY JANUARY®

1 RETROUVEZ NOUS SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX
TWITTER : @FR_DRY
FACEBOOK : DRYJANUARYFR
INSTAGRAM : DRY_JANUARYFR
WWW.DRYJANUARY.FR

2 PARTAGEZ VOTRE EXPÉRIENCE AVEC LES AUTRES PARTICIPANT-E-S

3 RETROUVEZ DES INFORMATIONS, CONSEILS ET AUTRES ASTUCES POUR VOUS AIDER TOUT AU LONG DU MOIS

4 ACCÉDEZ À L'APPLICATION GRATUITE EN ANGLAIS



DRYJANUARY.FR



DRY JANUARY®

#LeDéfiDeJanvier

RELEVEZ #LeDéfiDeJanvier

REJOIGNEZ UN MOUVEMENT DE PLUSIEURS MILLIONS DE PERSONNES QUI FONT UNE PAUSE D'ALCOOL EN JANVIER

▷ PERDEZ DU POIDS

▷ DORMEZ MIEUX

▷ RETROUVEZ LA PÊCHE

▷ ÉCONOMISEZ DE L'ARGENT

TWITTER : @FR_DRY
FACEBOOK : DRYJANUARYFR
INSTAGRAM : DRY_JANUARYFR
WWW.DRYJANUARY.FR

RELEVER #LeDéfiDeJanvier

C'EST REJOINDRE UNE COMMUNAUTÉ DE PLUSIEURS MILLIONS DE PERSONNES DANS LE MONDE QUI VONT CHANGER LEUR RAPPORT À L'ALCOOL EN JANVIER ET APRÈS.

Qu'est-ce que le Dry January® ?

Dry January est un mouvement international par lequel plusieurs millions de personnes arrêtent de consommer de l'alcool pendant le mois de janvier. Il s'agit d'un défi, lancé par l'organisation Alcohol Change UK en Grande Bretagne. En France nous l'appelons Le Défi de janvier.

Les règles :

- ▶ Ne pas boire d'alcool à partir de votre heure de lever le 1er janvier... et c'est tout !
- ▶ Nous ne donnons pas de « bon point » si vous ne buvez pas, c'est vraiment vous qui voyez. Un mois de janvier avec moins d'alcool est déjà un motif de fierté, et votre corps vous le rendra !

- ▶ Mais si vous relevez le défi durant tout le mois, vous aurez des bénéfices nettement supérieurs. Le plus beau d'entre eux est d'avoir trouvé du plaisir à sortir, dîner chez vous, vous relaxer ou faire quoi que ce soit que vous associez habituellement à boire un verre ; mais sans alcool.

Pourquoi relever le Défi ?

Si vous lisez ce texte, vous pensez peut-être déjà à faire le point sur votre rapport à l'alcool. Beaucoup d'entre nous sentons que l'on boit parfois un peu trop, un peu trop souvent ou que ce serait bien de faire un break. Le Défi de janvier est un moyen idéal pour faire une pause dans notre consommation, d'avoir une réflexion sur notre relation à l'alcool.

Il faut seulement quelques semaines pour casser une habitude, et ça suffit pour s'engager sur un rapport peut-être plus modéré et plus sain à notre consommation à long terme.

Dry January est une expérience anglaise à l'origine. Alcohol Change UK l'a lancée en 2013 et depuis, les chercheurs en ont évalué les effets bénéfiques. Ce que nous vous disons ici a donc été mesuré sur plus de 4 millions de personnes dont, déjà, des milliers de français !

Les bénéfices sont :

- ▶ Une peau plus fraîche et plus belle
- ▶ Un sommeil amélioré et donc plus d'énergie
- ▶ Une perte de poids
- ▶ Une économie d'argent
- ▶ Une meilleure santé – puisque l'arrêt durant un mois fait un bien considérable au corps

Un sentiment de victoire et de fierté !

Pourquoi s'inscrire à la campagne ?

Les personnes qui s'inscrivent à la campagne ont plus de chances de tenir le mois. Là encore, c'est prouvé ! Il y a plusieurs façons de s'inscrire :

Nous rejoindre sur les réseaux sociaux

- ▶ Twitter : @fr_dry
 - ▶ Facebook : DryJanuaryFR
 - ▶ Instagram : dry_januaryfr
- Laisser son adresse sur le site internet (www.dryjanuary.fr) pour recevoir les emails avec les recettes, les trucs et astuces pour trouver des alternatives à la boisson, les conseils d'experts, les lieux partenaires...

Télécharger gratuitement l'application de nos partenaires britannique Alcohol Change UK