

TÉMOIGNAGES DE CONSOMMATEURS

DEGATS DE L'ALCOOL

Par belitt Posté le 10/08/2020 à 19:18

bonjour

voila 40 jours que j'ai arrêté totalement l'alcool et je peux vous dire que c'est un vrai bonheur. pour moi, une deuxieme vie commence a 58 ans. j'aime mes enfants,j'aime la vie, l'alcool est un piege viscieux et on tombe dans ce piege sans s'en rendre compte. quand vous vous reveillez recouvert de purpura et que votre prise de sang vous révèle des gamma gt a 1700 il y a de quoi avoir peur. tout compte fait, ce n'est pas si compliqué de s'arreter. un conseil: n'hésité pas a en parler avec les gens que vous aimez, dés que vous avez un flash: BOUGEZ et OCCUPEZ votre esprit. buvez énormément d'eau. OUI il faut beaucoup de volonté mais , courage, vous verrez ce n'est pas si compliqué quand on aime la vie. perso j'ai arrêté l'alcool et le tabac le meme jour soit le 1 juillet . faite sur feuille blanche,une colonne avec les points positifs de l'alcool et du tabac et una colonne avec les points négatis!! vous verrez que le résultat est assez suprenant. dés que vous avez une envie, pensez a ces 2 colonnes. moi ,ça m'a beaucoup aidé.

bon courage a vous toutes et tous

la vie est belle pensez y