

PARTICIPEZ AUX DISCUSSIONS SUR LE DÉFI DE JANVIER

Vous vous êtes lancé le défi de ne pas boire au mois de janvier ? Rejoignez la discussion Dry January 2022... Qui me suit ? Lancée par une internaute le 4 janvier, cette discussion grandit chaque jour un peu plus et permet de s'encourager mutuellement.

Yeap je vous rejoins car vous m'avez l'air super dynamique et motivé ! Je suis en dry depuis une semaine ! En effet, mon corps va beaucoup mieux et le moral aussi ! (Isalu, 12/01/2022)

Tenté(e) par l'expérience ? N'hésitez pas à rejoindre Memyselfandl, Espoir, Sarah, Soleilla, midnite, MarieJo, Isalu...

Retrouvez aussi l'opération Dry January sur le site officiel : <https://dryjanuary.fr/>, inscrivez-vous pour recevoir des conseils et encouragements réguliers.

Téléchargez l'application Try Dry pour un meilleur suivi de vos efforts.

L'opération Dry January a été créée en 2013 par l'organisme britannique Alcohol Change UK. Reprise dans plusieurs pays, elle est soutenue et développée en France depuis 2020 par un collectif d'associations spécialisées dans les addictions, la santé et l'éducation. Plus d'informations sur les organisateurs.