

# ALCOOL-IN

**DRY JANUARY : LES INSCRIPTIONS SONT OUVERTES !**

---

Comme l'annonce le site du Dry January français : « La règle du défi de janvier est simple : ne pas boire d'alcool à partir de l'heure de lever le 1er janvier, jusqu'à la fin du mois... et c'est tout ! »

## UNE PAUSE DANS VOTRE CONSOMMATION D'ALCOOL



**ETES-VOUS PRÊT À RELEVER LE DÉFI ?**

Les inscriptions sont ouvertes : <https://dryjanuary.fr/relever-le-defi/>

Vous inscrire au Dry January vous permet :

- de recevoir des conseils, des témoignages et des astuces via des newsletters
- de trouver des groupes de soutien dédiés sur Facebook
- de pouvoir vous appuyer sur l'application Try Dry pour réussir votre défi d'abstinence

En janvier offrez-vous une pause dans votre consommation d'alcool, votre corps vous remerciera !