

DRY JANUARY 2024, C'EST PARTI !

Le mois de janvier commence et c'est le retour du défi de janvier. Un mois sans alcool pour faire du bien à son corps et savoir où on en est avec l'alcool.

UNE PAUSE DANS VOTRE CONSOMMATION D'ALCOOL



Vous pouvez encore vous inscrire et rejoindre les milliers de personnes qui participent au défi cette année : <https://dryjanuary.fr/relever-le-defi/>

Sur le site officiel du « Défi de janvier » retrouvez :

- Des conseils et astuces
- Tous les bénéfices que vous pouvez attendre de ce mois sans alcool.

Nous vous proposons également, dans le forum, un fil de discussion spécial Dry January où vous pourrez :

- Partager vos progrès
- Soutenir les autres participants et être soutenu à votre tour

Nous espérons que vous serez nombreux à participer.

Bon défi de janvier à tous !