

# DRY JANUARY

Vous êtes vous déjà posé la question de votre consommation d'alcool?

Et si vous faisiez une pause à l'occasion du Dry January !

Il faut seulement quelques semaines pour casser une habitude et cela suffit pour s'engager dans un rapport plus modéré et plus sain à notre consommation à long terme.

Comment faire?

Vous ne buvez plus d'alcool dès votre levé le 1er janvier et ceci jusqu'au 31 janvier à votre couché!