

# ALCOOL-IN

## DRY JANUARY C'EST PARTI !

---

Et si vous débutez 2023 par un mois sans alcool ? Même si le mois de janvier a déjà commencé vous pouvez toujours participer au Dry January et télécharger l'application Try Dry pour vous aider.

Pour rappel, un mois sans alcool c'est :

- La possibilité de changer vos habitudes de consommation d'alcool
- Retrouver un meilleur sommeil donc plus d'énergie
- Faire des économies
- Une perte de poids ou une plus belle peau pour certains participants

Avec le Dry January, offrez une pause à votre corps !