

Votre corps apprécie ce Dry January

Déjà 10 jours sans boire... comment vous sentez-vous ?

Les participant·e·s des années précédentes remarquent souvent

- une meilleure humeur ;
- plus d'énergie ;
- un sommeil plus réparateur ;
- une facilité à se lever le matin ;
- moins de remontées acides ;
- plus de temps libre !

Normalement, les maux de tête ou la difficulté à dormir que vous aviez pu ressentir les premiers jours sont déjà passés.

Mais peut-être que les effets que vous attendiez ne sont pas tout à fait là : rassurez-vous, c'est aussi normal. Chacun·e est différent·e et cela dépend aussi de votre consommation d'alcool habituelle.

Prenez un petit moment pour réfléchir à ce que vous ressentez... et partagez-le sur les réseaux avec le hashtag #DryJanuaryFR. Besoin de conseils ou de discuter ? Le groupe Facebook du Dry January est fait pour vous : [rejoignez-le aujourd'hui](#).