

## 5 Techniques pour éviter de boire entre amis lors du Dry January



Proposez de conduire pour ramener vos amis présents à la soirée

Dites que vous ne buvez pas car vous voulez faire une grosse séance de sport le lendemain.



Servez-vous-même les verres à vos amis, ils ne remarqueront pas que vous ne vous servez pas.

Commandez des cocktails sans alcool (ou Mocktails)



Dîtes que vous avez déjà trop bu et que vous passez aux boissons sans alcool pour redescendre.