

## Les bénéfices du Dry January semaines après semaines

Votre corps est mieux hydraté

1 ère semaine

Vous voyez les premiers bénéfices sur vos yeux et votre foie

2e semaine

Votre pression sanguine diminue

3e semaine

Votre teint est frais  
Vous perdez du poids  
*(A condition d'oublier les sucreries)*

Fin du mois

Votre mental est meilleur  
Votre visage est rajeuni

6 mois à 1 an



**DRY JANUARY®**  
#LeDéfiDeJanvier

Source : <https://www.marieclaire.co.uk/life/health-fitness/benefits-of-not-drinking-alcohol-573323>

**ACTIONS ADDICTIONS**  
Vivre sans dépendances