

Сухой Январь 2019 года уже здесь!

«Сухой Январь» - это кампания, посредством которой миллионы людей изменяют своё отношение к алкоголю путем прекращения его употребления на один месяц.

Месячное воздержание от алкоголя - идеальное начало Нового Года, так как Ваш социум получит несомненное преимущество от лучшего сна, большей энергии, отсутствия синдрома похмелья, потери лишнего веса, прекрасного самочувствия и многого другого.

Вы можете загрузить [новое приложение Сухой Январь \(Dry January\)](#), которое можно использовать для **отслеживания употребления алкоголя в течение всего года**. Данное приложение выпущено только на английском языке.

Помощь для «Сухого января» в плане контролируемого потребления спиртного можно получить при **поддержке переводчика** от [команды Здорового Образа Жизни \(Healthy Lifestyle\)](#). Пожалуйста, свяжитесь со Службой Переводчиков Суссекса (SIS) для получения более подробной информации или направления.

Около 4% случаев рака в Великобритании напрямую связаны с алкоголем

Исследование также показало, что:

- 93% участников достигли цели;
- 88% сэкономили деньги;
- 80% чувствуют больше контроля над своим употреблением алкоголя;
- 76% узнали больше о том, когда и почему они пьют;
- 70% улучшили общее состояние здоровья;
- 71% спали лучше;
- 67% имели больше энергии;
- 58% потеряли лишний вес;
- 57% улучшили концентрацию внимания;
- 54% улучшили состояние кожи