

پرهیز از مصرف نوشیدنی الکلی در ماه ژانویه 2019 (Dry January) از راه رسیده است!

پرهیز از نوشیدنی الکلی در ماه ژانویه، کمپینی است که میلیونها نفر با پرهیز از مصرف نوشیدنی الکلی برای مدت یک ماه رابطه خود را با آن مجدداً تنظیم می کنند.

چالش یک ماه کامل پرهیز از مصرف نوشیدنی الکلی، شروع بسیار خوبی برای سال نو است چرا که جامعه شما از خواب بهتر، انرژی بیشتر، نداشتن کسالت ناشی از مصرف نوشیدنی الکلی در شب قبل (کسالت الکلی)، کم کردن وزن، احساس فوق العاده و موارد بیشتری از این قبیل لذت خواهد برد.

شما می توانید اپلیکشین جدید پرهیز از مصرف نوشیدنی الکلی در ماه ژانویه **brand new Dry January app** را که قادر به ثبت میزان الکل مصرف شده در طول سال است را دانلود کنید. این اپلیکشین فقط به زبان انگلیسی است.

کمک برای پرهیز از مصرف نوشیدنی الکلی در ماه ژانویه و کنترل مصرف الکل، **با حمایت خدمات ترجمه**، از تیم "شیوه زندگی سالم" **Healthy Lifestyle Team** موجود می باشد - برای اطلاعات بیشتر یا یک ارجاع، به خدمات ترجمه ساسکس SIS مراجعه کنید.

حدود 4٪ از سرطان ها در انگلستان به طور مستقیم به الکل مربوط می شوند

این تحقیق همچنین نشان داده است:

- 93٪ از شرکت کنندگان حس موفقیت داشته اند؛
- 88٪ پول پس انداز نمودند؛
- 80٪ در مصرف نوشیدنی الکلی احساس کنترل بیشتری می کنند؛
- 76٪ در مورد اینکه کجا و چرا نوشیدنی الکلی مصرف می کنند، بیشتر آگاه شده اند؛
- 70٪ ارتقاء سلامت کلی داشته اند؛
- 71٪ خواب بهتر داشته اند؛
- 67٪ انرژی بیشتری داشته اند؛
- 58٪ وزن کم کرده اند؛
- 57٪ تمرکز حواس بیشتری داشته اند؛
- 54٪ پوست بهتری داشته اند