

## **Indul a Száraz január!**

A Száraz január olyan kampány, amelyben emberek milliói egy hónapig nem isznak semmiféle alkoholt, hogy helyreállítsák az alkoholhoz fűződő viszonyukat.

Az egy hónapig tartó alkoholmentes kihívás tökéletes kezdés az új évben, mert a jobb alvás, a több energia, a másnaposság hiánya, a testsúly-csökkenés, a nagyszerű közérzet és még sok egyéb következmény jó hatással lesz a közösségre.

Letölthető a [teljesen új Dry January \(Száraz január\) alkalmazás](#), amelyet **egész évben lehet használni az alkoholfogyasztás követésére**. Az alkalmazás csak angol nyelvű.

A [Healthy Lifestyle Team \(az Egészséges Életmód Munkacsoport\)](#) segítséget tud nyújtani a Száraz január kampányban és az alkoholfogyasztás szabályozásában, **tolmácsolás biztosításával**. Lépjen kapcsolatba a SIS-szel további részletekért vagy beutalóért.

Az Egyesült Királyságban a rákos megbetegedések 4 %-a közvetlenül összefügg az alkoholfogyasztással.

A kutatási eredmények azt is megmutatták, hogy a résztvevők

- 93% -a sikerélményt tapasztalt meg;
- 88% -a pénzt takarított meg;
- 80% -a úgy érezte, hogy jobban tudja kontrollálni az alkoholfogyasztást;
- 76% -a több felismerésre jutott, hogy mikor és miért iszik;
- 70% -ának javult az egészségi állapota;
- 71% -a jobban aludt;
- 67% -ának több energiája volt;
- 58% -a fogyott;
- 57% -a jobban tudott koncentrálni;
- 54% -ának szebb lett a bőre;