

Rozpoczęcie kampanii „Trzeźwy Styczeń 2019”!

„Trzeźwy Styczeń” to kampania, dzięki której miliony ludzi zmienia swoje nastawienie do alkoholu poprzez odstawienie napojów alkoholowych na jeden miesiąc.

Unikanie spożywania alkoholu przez jeden miesiąc to wyzwanie, które jest świetnym sposobem na rozpoczęcie nowego roku. Związane z nim korzyści, które może odczuwać Państwa społeczność to między innymi: lepszy sen, więcej energii, brak efektów ubocznych upojenia alkoholowego na drugi dzień, spadek masy ciała, wspaniałe samopoczucie i wiele innych.

Dostępna do pobrania [nowa aplikacja „Trzeźwy Styczeń”](#) może służyć do **śledzenia spożycia alkoholu przez cały rok**. Aplikacja dostępna jest tylko w języku angielskim.

[Zespół ds. Zdrowego Stylu Życia \(Healthy Lifestyle Team\)](#) zapewnia wsparcie w trakcie kampanii „Trzeźwy Styczeń” oraz w kontrolowaniu spożycia alkoholu. Można również skorzystać z pomocy tłumacza ustnego. W celu uzyskania dalszych informacji oraz skierowania należy skontaktować się z biurem usług językowych SIS.

W Zjednoczonym Królestwie około 4% zachorowań na nowotwory przypisuje się spożywanemu alkoholowi.

Badania wykazują, że:

- U 93% uczestników pojawiło się poczucie osiągnięcia sukcesu;
- 88% uczestników zaoszczędziło pieniądze;
- 80% uczestników uzyskało większą kontrolę nad spożywanym przez nich alkoholem;
- 76% uczestników zrozumiało okoliczności i powody spożywania alkoholu;
- 70% uczestników poprawiło ogólny stan zdrowia;
- U 71% uczestników nastąpiła poprawa jakości snu;
- 67% uczestników stwierdziło, że mają więcej energii;
- U 58% uczestników nastąpił spadek masy ciała;
- 57% uczestników odnotowało poprawę koncentracji;
- 54% uczestników odnotowało poprawę stanu skóry