

## **¡Ya llegó Enero Sin Alcohol del 2019!**

Enero Sin Alcohol es la campaña mediante la cual millones de personas restablecen su relación con el alcohol dejando de beber durante un mes.

El reto de no beber alcohol durante un mes es la manera perfecta de iniciar el nuevo año, ya que los miembros de su comunidad se beneficiarán al dormir mejor, tener más energía, no sufrir más resacas, perder peso y sentirse fantástico, entre mucho otros.

Aquí puede descargar la [flamante aplicación Enero Sin Alcohol](#), que puede utilizarse para **hacer el seguimiento del consumo de alcohol durante todo el año**. La aplicación solo está disponible en inglés.

El [Healthy Lifestyle Team \(Equipo de Estilo de Vida Saludable\)](#) proporciona asistencia para participar en la campaña Enero Sin Alcohol y controlar el consumo de alcohol, **con servicio de interpretación incluido**.

Alrededor del 4 % de los cánceres en Reino Unido se atribuyen directamente al alcohol

La investigación también concluyó que, entre los participantes:

- el 93 % experimentó la satisfacción de haber logrado algo;
- el 88 % ahorró dinero;
- el 80 % se sintió más en control de su consumo de alcohol;
- el 76 % aprendió sobre cuándo y por qué bebe;
- el 70 % mejoró, en general, su salud;
- el 71 % durmió mejor;
- el 67 % aumentó el nivel de energía;
- el 58 % perdió peso;
- el 57 % mejoró la concentración; y
- el 54 % mejoró la piel.