

# SOBER BUDDY CHALLENGE

2<sup>ème</sup>  
édition



## Janvier 2022 : participez au Sober Buddy Challenge

Inspiré du *Dry January*, le Luxembourg compte lui aussi son mois sans alcool. Suite au succès de l'édition 2021, le défi restera le même. En effet, l'an dernier 99 % des participants au *Sober Buddy Challenge* ont déclaré qu'ils seraient prêts à retenter l'expérience.

Où en êtes-vous de votre consommation ?

Pour faire la fête, accompagner un bon repas ou simplement pour décompresser après le travail : les occasions de boire ne manquent pas et on aime se les inventer.

### Testé et approuvé : 31 jours sans alcool, ça fait du bien !

85 % des participants de l'année dernière ont déclaré que ce défi allait changer leurs habitudes.

#### Les bénéfices d'un point de vue bien-être

- une meilleure qualité de sommeil
- un regain d'énergie
- une meilleure concentration

#### Les bénéfices d'un point de vue santé

- un meilleur teint
- une peau plus saine
- un meilleur moral
- une perte de poids

#### Les autres bénéfices

- faire des économies
- le gout du challenge, la fierté d'avoir réussi

L'alcool est le 2<sup>e</sup> facteur de risque de cancer et chaque verre expose votre santé. Contrairement aux idées reçues, il n'existe pas de seuil en dessous duquel la consommation d'alcool est sans danger.

### Ce défi est fait pour vous !

Du 1<sup>er</sup> au 31 janvier, remplissez votre calendrier sur la web application dédiée. Chaque jour, vous y retrouverez des conseils et des informations utiles pour réussir le *challenge*.

Une web application mais pas que ... Rejoignez la communauté *SoberBuddyChallenge* sur *Facebook* pour encore plus d'astuces et d'informations insolites.

A deux c'est mieux ! Avec un ami, un membre de la famille ou un collègue : invitez le *buddy* de votre choix pour rester motivé.

Rendez-vous sur [sober-buddy.lu](http://sober-buddy.lu)

