

3 tips voor Dry January



In Dry January drinken we massaal minder alcohol. Prettig voor je lijf én je kop.

Alcohol kan mentale klachten geven en versterken. We geven je daarom graag tips om Dry January makkelijker vol te houden. En bewuster om te gaan met alcohol.

1. Kies een vervanger

Doe je meestal 'ff een borrel' in de avond? Dan is het een gewoonte. Het kan voor jou makkelijker zijn om iets anders te drinken, dan het te laten.

Voor bierdrinkers: iets met prik kan het gevoel op je tong nadoen. Denk aan cola, ginger beer of een 0%-biertje.



Voor wijn drinkers: druivensap ligt voor de hand. Maar er zijn ook vervangers als Amé en Crodino. Of cranberrysap.



Neem je vooral mixdrankjes?

Er zijn genoeg (lekkere) mixdrankjes zonder alcohol. Zoals de Shirley Temple of een Virgin Mojito. Online vind je recepten voor Hurricane en Fuzzy Navel zonder alcohol.

2. Haal alcohol niet in huis, zo vermijd je verleiding

En als je per se een feestje wilt geven mét alcohol... verplaatsen kan ook.

Feestje?

Je bent niet de enige die de drank even laat staan. **'0% Party'**. Genoeg mensen die je steun bieden.

3. Zorg voor steun

Samen sta je sterker. Daag je vrienden of familie uit voor de challenge: 'een hele maand geen alcohol'.

Ja, maar...

Ook als iemand begin januari nog een drankje heeft gedaan. Het gaat om die 30 dagen. Rust voor je lever, verbetering van je slaap!



Alcohol en je mentale gezondheid

Regelmatig alcohol drinken kan mentale klachten geven. Zoals:

- veel moe zijn
- slecht slapen
- onrust
- prikkelbaarheid
- somberheid
- vergeetachtigheid
- concentratieproblemen
- angst
- stress en burn-out klachten

De Mirro-module **Alcohol** geeft je meer tips om te minderen of stoppen met alcohol. Met makkelijke oefeningen en praktische handvatten.

Team Mirro

