

# 6 bénéfices du Défi De Janvier



71% ont affirmé avoir un sommeil de meilleure qualité



70% ont ressenti un gain d'énergie



88% ont fait des économies d'argent



57% ont eu une meilleure concentration



58% affirment avoir perdu du poids



88% se sont sentis plus à même de contrôler leur consommation le reste de l'année.

Les jours de consommations sont passés de 4 à **3 jours/semaine** avec une **diminution d'1 verre par jour** de consommation.

powered by

 **PIKTOCHART**