

ZET JE ALCOHOLGEBRUIK OP PAUZE

Van 6 maart t/m 14 april 2019 loopt de actie 'Ik pas', in voorgaande jaren nog bekend onder de slogan '40 dagen zonder alcohol'. Doe je ook mee?

Waarom?

40 dagen geen alcohol drinken zorgt dat je ook op de lange termijn minder drinkt! Je ervaart de positieve effecten die niet-drinken op je lichaam heeft: je voelt je fitter, slaapt beter, valt misschien wat af.... Maar ook leer je beter 'nee' zeggen en doorbreek je jouw gewoontegedrag. We vragen je niet om nooit meer te drinken, maar om je alcoholgebruik even op pauze te zetten.

Hoe?

Met IkPas ga je de uitdaging met jezelf aan en drink je vanaf 6 maart t/m 14 april 2019 geen alcohol. Wil je meedoen? Schrijf je in via www.ikpas.nl of installeer de app van IkPas