

# 'IkPas', 30 of 40 dagen geen alcohol: wie doet er mee?

'IkPas', 30 of 40 dagen geen alcohol: wie doet er mee?

Op woensdag 14 februari start de actie 'IkPas'. Ga ook deze uitdaging aan, zet uw alcoholgebruik 30 of 40 dagen lang op pauze en ervaar wat een alcoholpauze met u doet. Inschrijven kan via [www.ikpas.nl](http://www.ikpas.nl)

## Alcohol heeft ook nadelen

Veel mensen drinken alcohol. Op feestjes, na het sporten, tijdens het eten, na het werk of voor het slapen gaan. Vaak voor de gezelligheid, maar soms ook omdat ze stress hebben of zich eenzaam voelen. Alcohol drinken heeft echter ook nadelen:

- Door alcohol slaapt u minder goed.
- De werking van medicijnen kan door alcohol verminderen of juist versterken.

- Alcohol bevat veel calorieën.
- Alcohol geeft een hongergevoel waardoor u meer dan nodig eet en dus aankomt.

## Ondersteuning

Wanneer u zich op [www.ikpas.nl](http://www.ikpas.nl) inschrijft, krijgt u toegang tot een persoonlijk IkPas-dashboard. U krijgt dan bijvoorbeeld advies van een IkPas-coach en u ontvangt nieuwsbrieven met tips. U kunt ook het bekende IkPas-polsbandje aanvragen, zodat iedereen kan zien dat u meedoet. Kijk ook op <https://www.facebook.com/>

[ikpas.nl/](https://www.ikpas.nl/) , Twitter @ikpasnl en Instagram ikpasnl .

## Waarom meedoen?

Landelijk onderzoek laat zien dat meedoen aan IkPas veel voordelen heeft. Het scheelt niet alleen geld, deelnemers voelen zich ook fitter, slapen beter en verliezen vaak gewicht. Zes maanden na de actie blijken deelnemers nog steeds minder alcohol te drinken dan zij voor de actie deden.



Maatschappelijk  
Netwerk  
Voorst

Kulturhus - Jachtlustplein 11 – 7391 BW Twello

T. 0571 – 74 51 11 - [www.mnvoorst.nl](http://www.mnvoorst.nl) - E. [info@mnvoorst.nl](mailto:info@mnvoorst.nl)

Openingstijden:

Inloopspreekuur ma. t/m  
vrij. 08.30 – 12.30 uur