

IKPAS KALENDER

JULI 2024

**LAAT
NNIET!
M^(VER) ZUIPEN!**

01	02	03	04	05	06	07
08	09	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

WIE PAST DEZE MAAND?

Yannick!

Aan wie geeft Yannick het stokje door? Houd onze socials in de gaten en kom erachter welke Zeeuwse IkPas deelnemer de volgende maand past!



"Het is belangrijk om je alcohol gebruik te pauzeren op sommige momenten, maar ook duurzaam te verminderen. Ik doe dit nu al een paar jaar op meerdere momenten in het jaar. De effecten van het passen merk je al snel terug in de kwaliteit van je slaap, vetverlies en spiergroei. Een fysiek conditioneel lichaam is belangrijk voor mij en daar past alcohol niet bij. Hoe lukt het mij om te stoppen/minderen? Ik heb gebroken met de gewoonte dat ik alcohol zie als een beloning en nu kan ik heerlijk genieten van een glas Rivella met citroen en ijs. Ook tijdens het mooie weer!"

- Yannick Mol
HZ University of Applied Sciences