

IKPAS KALENDER

AUGUSTUS 2024

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?

Yvette

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



"Na het gebruik van alcohol merk ik meteen de nadelige effecten op: onder andere mijn hartslag en kwaliteit van slaap en daarmee mijn conditie en gezondheid. Ik dronk dan ook maar af en toe, maar helemaal stoppen deed ik niet. Tot ik vorig jaar een diagnose kreeg waar ik van schrok waardoor ik me nog meer ben gaan verdiepen in de effecten van voedingsmiddelen op ons immuunsysteem en besloot om (nog) bewuster keuzes te maken in wat ik wel en niet eet en drink. Alcohol heb ik direct volledig geschrapt. In eerste instantie wilde ik een paar maanden niet drinken, maar ik vind het inmiddels zonde om mijn patroon nu weer te doorbreken, want echt missen doe ik het niet meer. Makkelijk is het zeker niet altijd - vooral niet in bepaalde sociale omstandigheden - maar gelukkig heb ik heel veel lieve mensen om me heen die mijn keuze respecteren!"

- Yvette Hamerling
HZ University of Applied Sciences