

IKPAS KALENDER

SEPTEMBER 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					

WIE PAST DEZE MAAND?

Meike!

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



“Als Orthomoleculair Therapeut onder de naam Meike's Natural Support, heb ik besloten om de uitdaging van IkPas aan te gaan en een maand lang geen alcohol te drinken. Naarmate ik ouder word, merk ik dat zelfs één glaasje wijn mijn slaap verstoort en mijn hartslag dagenlang verhoogt. Dit bracht me ertoe om een experiment te starten waarin ik meerdere maanden geheel geen alcohol dronk. Het resultaat was verbluffend: ik voelde meer energie, minder onrust in mijn lijf, mijn vetverbranding verbeterde en ik had minder last van mijn buik en darmen. Wat mij ook opviel, was hoe vreemd mensen reageren wanneer je ervoor kiest om niet te drinken. Je moet je continu verdedigen waarom je geen alcohol drinkt. Dit motiveert mij des te meer om bewustwording te creëren rondom de effecten van alcohol op ons lichaam. Door mijn deelname aan IkPas wil ik anderen inspireren om na te denken over hun alcoholgebruik en de impact die het heeft op hun gezondheid. Samen kunnen we een stap zetten richting een gezondere levensstijl.”

- Meike Coppoolse
Meike's Natural Support