

IKPAS KALENDER

OKTOBER 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?

Pascalle!

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



Deze maand kies ik ervoor om geen alcohol te drinken, om te ontdekken wat het met me doet om 'nuchter' door het leven te gaan. Sinds ik in mijn werk met alcoholpreventie bezig ben, ben ik bewuster geworden van mijn eigen gewoontes. Dit zijn voor mij belangrijke redenen om mee te doen met IkPas:

- Een goed voorbeeld voor mijn kinderen: Ik wil laten zien dat je prima 'nee' kunt zeggen tegen alcohol en dat je ook op feestelijke momenten kunt kiezen voor een fris alternatief.
- Korte termijn voordelen: Geen alcohol betekent beter slapen, meer energie, minder zin om erbij te snacken, minder calorieën en een betere huid.
- Blijvende gezondheidsvoordelen: Onderzoek laat zien dat IkPas-deelnemers acht maanden later gemiddeld 35% minder drinken, wat bijdraagt aan een gezondere leefstijl.

Samen passen is leuker en makkelijker! Doe mee met de OokSober challenge via de IkPas-app!

- Pascalle de Looff, Laat ze niet (ver)zuipen Zeeland