

IKPAS KALENDER

DECEMBER 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				



"Alcohol is niet goed voor je gezondheid, veel mensen koppelen alcohol aan gezelligheid, maar dat is daar niet voor nodig wat mij betreft. Als leefstijlcoach draag ik dat graag uit!"

- Tom Erpelinck, Leefstijlcoach MiGuide

WIE PAST DEZE MAAND?

Tom!

Dit is alweer de laatste IkPas maand van 2024. Het afgelopen jaar heeft elke maand een Zeeuw het alcoholgebruik op pauze gezet. Zo zie je maar dat je elke maand kan passen wanneer je wil en kunt ontdekken welke voordelen je hierdoor ervaart.