

Persbericht

Houten, 12 februari 2018

HOUTEN DOET WEER MEE MET IKPAS

30 dagen zonder alcohol

Houten doet dit jaar voor het vierde keer mee aan de campagne *IkPas*. *IkPas* is een jaarlijkse terugkerende actie in Nederland om mensen bewust te maken van hun alcoholgebruik. Wethouder Jocko Rensen: “Door mee te doen worden Houtenaren uitgedaagd om 30 dagen lang geen alcohol te drinken. De campagne start 1 maart. Ga jij de uitdaging aan?”

Over IkPas

Heb je onbewust een patroon ontwikkeld waarbij je vaak alcohol drinkt? Wil je zien wat het je brengt als je dat gewoontegedrag doorbreekt? Je fitter voelen, meer energie hebben, misschien wat afvallen? Doe dan mee met de campagne *IkPas*.

Challenge

IkPas is een uitdaging aangaan met jezelf. Je drinkt een maand geen alcohol om eens te kijken wat het met je doet. Door leerervaringen op te doen in de *IkPas*-periode word je je bewuster van het maken van een keuze om wel of niet te drinken, doorbreek je vastgeroeste patronen en is alcohol niet meer vanzelfsprekend. Veel deelnemers van *IkPas* ervaren ook positieve lichamelijke veranderingen; ze voelen zich fitter en scherper, slapen beter, vallen af en hebben een betere huid.

Tips

Wil je zien wat er gebeurt als je 30 dagen lang geen alcohol drinkt? Geef je dan voor 1 maart op via www.ikpas.nl. Je wordt een maand lang geholpen bij jouw uitdaging. Je kunt bij *IkPas* terecht voor vragen, tips, artikelen en recepten voor lekkere & gezonde alternatieven, badges die je kunt verdienen met uitdagingen en extra steun op de moeilijke momenten.

(Noot voor de redactie: Voor vragen kunt u terecht bij Liesbeth van Apeldoorn, telefoon 030 – 63 92 611)

