

Doe mee
van 1 t/m 30
maart 2017

30 dagen zonder alcohol

Uitdaging of een makkie?

DOE MEE EN ERVAAR HET ZELF

Meld u vóór 1 maart aan op www.ikpas.nl
bij de **groep van Gooi en Vechtstreek**
en ontvang o.a. het speciale IkPas-bandje en regelmatig aanmoedigenen.



30dagenszonderalcohol



Een glas wijn bij het eten, een biertje na het sporten...
Het drinken van alcohol is vaak een gewoonte.

30 dagen zonder alcohol Durft u het aan?

Doe mee van 1 t/m 30 maart 2017

Aanmelding en meer informatie

Meld u voor 1 maart aan op www.ikpas.nl
bij de **groep van Gooi en Vechtstreek**.

U ontvangt o.a. het speciale IkPas-bandje.
Tijdens de actie krijgt u regelmatig nieuwsbrieven
met tips en ervaringen.

Door 30 dagen geen alcohol te drinken

- doorbreekt u gewoontegedrag
- staat u elke dag verkwikt op, ook na een feestje
- slaapt u beter
- geeft u het goede voorbeeld aan de jeugd

Ga fris de lente in!

Ervaringen van deelnemers in 2016:



NU REALISEER
IK ME PAS DAT IK OOK
"NEE" KAN
ZEGGEN



IK BEN ME FITTER
GAAN VOELEN
ZONDER ALCOHOL