



**GGD**

Gooi en Vechtstreek

# DRY JANUARY

Gun jezelf een alcoholpauze

Onderdeel van

**IKPAS**

Download nu  
de IKPAS app



# DEELNEMERS AAN IKPAS HOUDEN HUN ALCOHOLPAUZE LANGER VOL

Een maand geen alcohol drinken. Steeds meer mensen vinden het fijn om één of meerdere keren per jaar hun alcoholgebruik op pauze te zetten. De redenen om met een alcoholpauze te starten verschillen van: 'Ik wil een (halve) marathon lopen' en 'Mijn broeken zitten echt te strak' tot 'Ik ben zwanger, dus drink ik niet' en 'Na de hectische decembermaand wil ik nu aan mijn gezondheid gaan werken'. Zo'n alcoholpauze is een uitdaging aangaan met jezelf. En iets wat je niet alleen hoeft te doen. IkPas helpt je hierbij.

Je inschrijven voor Dry January en een maand de kurk op de fles laten, is een heel goed idee. Want wist je dat mensen die zich inschrijven voor IkPas het langer volhouden dan de 'gewone' deelnemer? Uit onderzoek blijkt dat bijna 70% van de IkPas-deelnemers de maand succesvol afrondt, tegenover 30% van de mensen die op eigen houtje een alcoholpauze start.

De gloednieuwe IkPas-app biedt diverse functies, zoals het bijhouden van het aantal dagen dat je geen alcohol hebt gedronken, verhalen van andere deelnemers, en tips van experts. Voor iedereen die een tijdje geen alcohol wil drinken, is deze gratis app een grote steun. Tijdens je alcoholpauze staan IkPas én de andere deelnemers voor je klaar als je het even moeilijk hebt.

En er zijn meer voordelen als je je inschrijft voor IkPas of de app download. Na je inschrijving kun je met al je vragen terecht bij de IkPas-coach, ontvang je motiverende nieuwsbrieven met onder andere recepten voor alcoholvrije alternatieven en verdien je badges. Als kers op de taart kun je ook meedoen als team. Want samen pauzeren, is gezelliger én makkelijker!

Download de app en schrijf je in voor IkPas op [www.ikpas.nl](http://www.ikpas.nl) en maak van jouw alcoholpauze een gegarandeerd succes!

## START NU OP IKPAS.NL EN DOWNLOAD DE APP