



ZET JE ALCOHOL- GEBRUIK IN JANUARI OP PAUZE

SCHRIJF JE IN OP [IKPAS.NL](https://ikpas.nl), DAN HOU JE HET VOL

IKPAS



DEELNEMERS AAN IKPAS HOUDEN HUN DRY JANUARY LANGER VOL

Een maand geen alcohol drinken. Steeds meer mensen starten het nieuwe jaar met dit goede voornemen en doen daarom mee met Dry January. Met de hulp van IkPas ga je deze uitdaging met jezelf aan en staat jouw alcoholgebruik de hele maand op pauze.

Je inschrijven en meedoen aan Dry January onder begeleiding van IkPas is een heel goed idee. Want wist je dat mensen die zich inschrijven voor IkPas het langer volhouden dan de 'gewone' Dry January-deelnemer? Uit onderzoek blijkt dat 70% van de IkPas-deelnemers maakt de maand succesvol af, tegenover 30% van de mensen die Dry January op eigen houtje start.*

Daarnaast biedt inschrijven voor IkPas tal van andere voordelen. 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 kun je badges verdienen. Ook is het mogelijk om als team mee te doen. Want samen pauzeren, is gezelliger én makkelijker!

Schrijf je in voor IkPas op www.ikpas.nl en maak van jouw Dry January een gegarandeerd succes!

SCHRIJF JE IN OP IKPAS.NL, DAN HOU JE HET VOL

IKPAS

*De Visser, R.O., & Piper, R. (2020). Short- and Longer-Term Benefits of Temporary Alcohol Abstinence