**IkPas is een uitdaging aangaan met jezelf. Neem jij even pauze?**

Ook dit jaar vindt de landelijke campagne **IkPas** plaats. Want gezondheid is belangrijk, zo niet het belangrijkste in ons leven. Steeds meer mensen gaan bewuster om met hun gezondheid. Wij moedigen gezond gedrag aan en willen daarom ook de inwoners van Meierijstad aanmoedigen om, net zoals enkele ambassadeurs uit Meierijstad, deel te nemen aan deze IkPas uitdaging.

IkPas is een uitdaging aangaan met jezelf. Je drinkt **40 dagen geen alcohol** om eens te kijken wat het met je doet.

**Heb je onbewust een patroon ontwikkeld waarbij je vrijwel dagelijks alcohol drinkt? Wil je zien wat er gebeurt als je dat gewoontegedrag doorbreekt? Wil je fris aan de lente beginnen? Je fitter voelen, meer energie hebben, misschien wat afvallen? Dan is IkPas iets voor jou!**

IkPas vraagt je niet om nooit meer alcohol te drinken, maar om je alcoholgebruik even op **pauze** te zetten.

Kortom, een mooie uitdaging om samen met collega’s, vrienden, familie of kennissen aan te gaan!

De *40 dagen actie* ’40 dagen geen druppel’start op 17 februari. Aanmelden kan via <https://ikpas.nl/inschrijven/>

Wat de positieve effecten zijn van deelname aan IkPas lees je o.a. op [www.ikpas.nl/waarom-meedoen](http://www.ikpas.nl/waarom-meedoen)

**IkPas: Zet je alcoholgebruik op pauze**

Na een uiterst geslaagde 30-dagen-campagne start op 17 februari a.s. de 40-dagen-campagne van IkPas. De succesvolle campagne waarmee afgelopen jaren deelnemers in de vastentijd hun alcoholgebruik op pauze zetten. Ook in Meierijstad kunnen mensen de uitdaging aangaan om, samen met enkele ambassadeurs uit Meierijstad, 40 dagen geen alcohol drinken. Tijdelijk je alcoholgebruik op pauze zetten zorgt ervoor dat je zicht houdt op de functie van alcohol in je leven, dat je je ook op langere termijn beter voelt en minder alcohol drinkt. Iedereen die mee wil doen, kan zich aanmelden via [ikpas.nl](https://ikpas.nl/).