
GGD
Gooi en Vechtstreek
DRY
JANUARY
Gun jezelf een
alcoholpauze
IKPAS
Download nu
de IkPas-app



DEELNEMERS AAN IKPAS HOUDEN HUN ALCOHOLPAUZE LANGER VOL

Een maand je alcoholgebruik op pauze. 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 je alcoholgebruik een maand op pauze zetten, is een heel goed idee. Want wist je dat mensen die zich inschrijven voor IkPas het vaker volhouden dan wie het op eigen houtje doet? Elk jaar rondt 65 tot 70% van de IkPas-deelnemers de maand succesvol af, tegenover 31% van de mensen die op eigen houtje een alcoholpauze start.

De IkPas-app, al 80.000 keer gedownload, biedt diverse functies, zoals het bijhouden van het aantal dagen van je pauze, een persoonlijke coach, een community met verhalen van andere deelnemers, en tips van experts. Voor iedereen die een pauze wil nemen, 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. Je ontvangt motiverende nieuwsbrieven, die deelnemers gemiddeld een 7,5 geven. Als kers op de taart kun je ook meedoen als team. Want samen pauzeren is gezelliger én makkelijker!

Download de IkPas-app in de App Store of Google Play, schrijf je in en zet je alcoholgebruik een maand op pauze, samen met duizenden anderen.

START NU OP IKPAS.NL EN DOWNLOAD DE APP