
DRY
JANUARY
David
"Ik ging weer meer sporten."
IKPAS
Scan en
doe mee



DRY JANUARY: STUDENTEN DRINKEN EEN MAAND GEEN ALCOHOL

Steeds meer studenten gaan in januari de challenge aan om een maand geen alcohol te drinken. Omdat je van een alcoholpauze lekkerder in je vel gaat zitten. Een tijdje geen alcohol drinken, helpt je namelijk bij:

- Beter slapen
- Frisser opstaan
- Je energieker voelen
- Vrolijker zijn
- Geld besparen
- Meer focus op je studie
- Beter sporten

Als student heb je het druk. Lessen volgen, chillen met je vrienden, studeren, werken, op stap gaan, af en toe je oma bezoeken, sporten, uitslapen... En als er veel van je wordt gevraagd, wil je er lekker bij zitten.

Alcohol maakt je somber
Alcohol heeft veel invloed op hoe je je voelt. Na het drinken van alcohol slaap je bijvoorbeeld slechter. Daardoor heb je minder energie en geen zin om de dingen te doen die je moet doen. Nergens zin in hebben, kan je somber maken.

Even niet drinken
Wil jij ook lekker(der) in je vel zitten? Meld je dan aan voor Dry January speciaal voor studenten op ikpas.nl/studenten. Ontdek wat een maand geen alcohol drinken met jou doet. Meedoen is gratis en vanaf 18 jaar.

Tip: Samen meedoen is leuker én gemakkelijker. Dus vertel je medestudenten over je Dry January-plannen en ga samen de challenge aan!!

DOE MEE OP IKPAS.NL/STUDENTEN