

40 DAGEN ZONDER ALCOHOL



Ga de uitdaging aan!

Kun jij 40 dagen zonder alcohol of heeft het toch meer invloed op je dan je denkt? Doe mee en ga de uitdaging aan! Kijk op veertigdagenzonderalcohol.nl voor meer informatie.

40 dagen zonder alcohol is een initiatief van
LAAT JE NIET FLESSEN!

CONTRACT

40 DAGEN ZONDER ALCOHOL

Ik,
beloof hierbij aan mezelf dat ik van
tot en met geen alcohol zal nuttigen.

Het wordt een uitdaging met verrassende en misschien ook wel zware momenten*, maar ik kan altijd samen met andere deelnemers ervaringen uitwisselen via www.veertigdagenzonderalcohol.nl. Ik wens mezelf veel succes en ga ervoor!

Naam
Plaats
Datum



* Bij erg moeilijke momenten kan ik altijd terecht bij mijn huisarts of bij Novadic Kentron.

40 DAGEN ZONDER ALCOHOL! UITDAGING OF MAKKIE?

Drink jij ook wel eens een glas wijn als je thuis komt van je werk? Of een biertje na het sporten? Het drinken van alcohol is vaak een gewoonte, die niet slecht voor je is, mits je er verantwoord mee omgaat. Ben jij benieuwd hoe het met jouw 'alcoholgebruik' is? Doe dan mee met de actie '40 dagen zonder alcohol'. En wordt bewust van je eigen alcoholgebruik. Deze actie daagt je uit om in een periode van 40 dagen geen alcohol te drinken. Natuurlijk hoef je dit niet alleen te doen.

WAT HOUDT DE ACTIE IN?

- Spreek samen met een groep vrienden, collega's, of burens af om 40 dagen geen alcohol te drinken.
- Houd contact met elkaar gedurende de 40 dagen. Leuke en moeilijke momenten kun je met elkaar delen, per mail, hyves of tijdens een bijeenkomst.

WAT LEVERT HET OP?

- 40 dagen zonder kater
- Je merkt wat alcohol voor jou betekent