

Tournée Minérale: een maand zonder alcohol

Tournée Minérale blaast dit jaar 6 kaarsjes uit! De campagne van De Druglijn roept iedereen op om in februari, voor het eerst of opnieuw, een maand geen alcohol te drinken. Het initiatief krijgt al van bij de start de steun van de stad Halle.

De cijfers bewijzen het: Tournée Minérale werkt

Maar liefst 95 procent van de Vlamingen kent Tournée Minérale. Daarmee is de campagne even bekend als de nationale feestdag. Het aantal mensen dat deelneemt aan de maand zonder alcohol, bewijst dat de interesse groot blijft. Elk jaar neemt 1 op de 5 volwassenen deel. Onderzoek van de UGent wees uit dat wie meedoet aan Tournée Minérale een half jaar na de campagne nog altijd gemiddeld 2 glazen per week minder drinkt dan voordien.

Waarom meedoen met Tournée Minérale?

Een glas wijn bij het eten, een pint na het sporten: voor velen maakt het deel uit van de dagelijkse routine. Regelmatig alcohol drinken brengt nochtans risico's met zich mee: het beïnvloedt je gezondheid, zowel fysiek als mentaal. En het heeft impact op je veiligheid en je gedrag. Doe mee aan Tournée Minérale: drink in februari geen alcohol en check nadien eens welke voordelen jij kan afvinken:

- Je hebt meer energie.
- Je slaapt beter.
- Je spaart geld uit.
- Je houdt je gewicht in balans.
- Je huid straalt meer.
- Je hebt geen kater en dus meer tijd om andere dingen te doen.

Voel je vrij met Tournée Minérale

De focus van de campagne ligt dit jaar op je vrij voelen: vrij van een kater met een verloren dag tot gevolg, vrij van sociale druk om te drinken en vrij om de rest van het jaar op een doordachte manier zelf te bepalen wanneer je wel of niet een glas drinkt. Ook tijdens de maand zonder alcohol is er keuze genoeg, dankzij het grote aanbod aan alcoholvrije drankjes in de supermarkten én in de horeca. Zo zijn er opnieuw heel wat Minérale-bars die inzetten op een goed alcoholvrij aanbod.

Op je gezondheid

Ga dus de uitdaging aan en drink in februari 2022 geen alcohol. Want ook zonder kan je je perfect amuseren.

Info: www.tourneeminerale.be