

LANGE VERSIE

Tournée Minérale: een maand zonder alcohol

Vanaf 1 februari is het weer tijd voor Tournée Minérale! De Druglijn daagt iedereen uit om in februari 2025, voor het eerst of opnieuw, een maand geen alcohol te drinken.

De cijfers liegen niet: Tournée Minérale werkt

Maar liefst 95 procent van de Vlamingen kent Tournée Minérale, wat de campagne even bekend maakt als de nationale feestdag. Elk jaar doet ongeveer een op de vijf volwassenen mee aan de maand zonder alcohol.

De interesse blijft dus groot. Sterker nog, het aantal deelnemers blijft groeien! Bij de deelnemers heb je zowel terugkerende als nieuwe deelnemers. En ze hebben gelijk, want onderzoek van de UGent toont aan dat deelnemers een half jaar na de campagne nog steeds gemiddeld twee glazen minder per week drinken dan daarvoor.



Editie 2025 - Ik zeg 'ja'!

Een maand zonder alcohol levert heel wat voordelen op en kan positieve veranderingen teweegbrengen. Daarom doen veel mensen zelfs meermaals mee aan Tournée Minérale. Ze zeggen om allerlei redenen 'ja' tegen de maand zonder alcohol: beter slapen, sterkere sportprestaties, je fitter voelen, meer plezier tussen de lakens, bewuster met alcohol omgaan, een voorbeeld zijn voor anderen ... De campagne van 2025 staat in het teken van al deze redenen om deel te nemen. Wat is jouw reden?

Ben je benieuwd wat Tournée Minérale nog meer in petto heeft? Blijf op de hoogte via de nieuwsbrief, de sociale media en de website van Tournée Minérale. Je zal daar ook een hoop recepten en tips vinden. Zo kan je maand zonder alcohol niet meer stuk.

Op je gezondheid

Met Tournée Minérale sta je bewuster stil bij je alcoholgewoontes. Je zegt 'ja' tegen een gezellige februari, waarbij je je beter in je vel voelt! Veel deelnemers van de afgelopen jaren merkten op dat ze meer energie hadden, beter slapen en zich over het algemeen frisser voelden. En het is nog goed voor je gezondheid ook!

Zeg dus ook 'ja' tegen Tournée Minérale en drink in februari 2025 geen alcohol. Want ook zonder kan je je perfect amuseren. Meer info vind je op www.tourneeminerale.be.

MEDIUM VERSIE



Tournée Minérale: een maand zonder alcohol

Vanaf 1 februari is het weer tijd voor Tournée Minérale! De Druglijn daagt iedereen uit om in februari 2025, voor het eerst of opnieuw, een maand geen alcohol te drinken.

Editie 2025 - Ik zeg 'ja'

Een maand zonder alcohol levert heel wat voordelen op en kan positieve veranderingen teweegbrengen. Daarom doen veel mensen zelfs meermaals mee aan Tournée Minérale. Ze zeggen om allerlei redenen 'ja' tegen de maand zonder alcohol: beter slapen, sterkere sportprestaties, je fitter voelen, meer plezier tussen de lakens, bewuster met alcohol omgaan, een voorbeeld zijn voor anderen ... De campagne van 2025 staat in het teken van al deze redenen om deel te nemen. Wat is jouw reden?



Blijf op de hoogte

Tournée Minérale ondersteunt deelnemers met tips, getuigenissen, filmpjes ... Benieuwd? Schrijf je in op de nieuwsbrief en volg Tournée Minérale op Facebook of Instagram.

Op je gezondheid

Ga de uitdaging aan en drink in februari 2025 geen alcohol. Meer info vind je op www.tourneeminerale.be.



KORTE VERSIE

Tournée Minérale: een maand zonder alcohol

Tournée Minérale komt terug! De Druglijn daagt iedereen opnieuw uit om in februari een maand geen alcohol te drinken. Er zijn heel wat redenen om 'ja' te zeggen tegen Tournée Minérale: beter slapen, sterkere sportprestaties, je fitter voelen, meer plezier tussen de lakens, bewuster met alcohol omgaan, een voorbeeld zijn voor anderen ... Wat is jouw reden? Ga de uitdaging aan, en ontdek dat je geen alcohol nodig hebt om je te amuseren!

Meer info vind je op www.tourneeminerale.be .

