



Dato: 20. december 2018

Ringsted Kommune støtter hvid januar

Hver 4. dansker synes HVID JANUAR – alkoholfri måned er en god ide. Ringsted Kommune støtter kampagnen, og du kan også være med.

Jul er lig med flere kalorier og mere alkohol. Og januar er lig med nytårsforsæt. Danskerne har taget godt imod HVID JANUAR, som er en frisk start på året med en måned uden alkohol. En Megafon undersøgelse viser, at mere end hver 4. dansker (28%) synes, HVID JANUAR er en god ide.

Ringsted Kommune bakker op om kampagnen. Følg med på Facebook-siden Sund i Ringsted.

”Vi støtter HVID JANUAR, fordi det er en frisk og anderledes kampagne, som ikke er en løftet pegefinger - men et positivt tilbud og en udfordring for dem, der vil prøve, hvordan det er at tage en selvvalgt pause fra alkohol. Det handler om at starte året på en sundere måde oven på julen, hvor de fleste får både flere kalorier og procenter end resten af året. Vi håber, at mange vil tage godt imod kampagnen – og man er meget velkommen til at fortælle os, hvordan det går på vores facebookside Sund i Ringsted,” siger sundhedskonsulent Susanne K Larsen.

Og hva' sir' man så?

”Hvis man gerne vil drikke mindre og leve sundere, kan HVID JANUAR være en rigtig god anledning til at ændre sine vaner. Og hvis du bliver spurgt, hvorfor du ikke drikker, så siger du bare: Jeg holder HVID JANUAR fortsætter sundhedskonsulent Lene Ulriksen fra Ringsted Kommune og uddyber:

”Med HVID JANUAR er det tanken, at man skal bryde vanen og mærke, hvad en længere periode uden alkohol gør for en. Måske mærker man, at man sover bedre og får mere energi og overskud. For mange får det også den positive effekt, at forbruget også på længere sigt bliver lavere,” siger sundhedskonsulenterne.

Ringsted Kommune
Erhvervs-, Fritids- og
Kommunikationscenter

Kommunikation
Rønnedevej 9
4100 Ringsted

Tel.: +45 57 62 82 00
Dir.: +45 57 62 82 00
Mail: jelu@ringsted.dk

efkcenter@ringsted.dk
www.ringsted.dk
EAN: 5798007643362



Ringsted
Kommune

Gode råd

De fleste vil ikke have svært ved at holde HVID JANUAR, men det kan være godt at forberede sig lidt.:

- Skriv en liste med dine gode grunde til, hvorfor du vil drikke mindre.
- Tænk over, hvornår det er svært og hvornår det er nemt at droppe alkoholen
- Fortæl venner og familie at du holder HVID JANUAR.
- Hold evt. HVID JANUAR sammen med en anden, kæresten, konen eller kollegaen – eller få din arbejdsplads, håndboldholdet eller din bridgemakker med.
- Hav ikke alkohol derhjemme – eller sæt det langt væk, så du ikke bliver fristet.
- Drik noget andet, fx alkoholfri øl eller vin, smoothies, juice eller kaffe.
- Drop alkoholen - Gør noget andet end det du ville have gjort – gå en tur eller snak med en ven
- Sig nej tak – jeg holder HVID JANUAR, hvis du bliver budt.

Hvad er HVID JANUAR?

HVID JANUAR er en måned helt uden alkohol. Ideen er at tage en længere periode uden alkohol. Altså ingen vin, ingen øl og ingen spiritus i en måned. På den måde får du brudt vanen og mærker en forskellen.

Bryd vanen

For mange er alkohol blevet en vane. For de fleste er det svært at lægge livsstilen om, hvis ikke man tager en beslutning og handler. Derfor er HVID JANUAR en god anledning for dig, der gerne vil drikke mindre – og leve sundere. En måned helt uden alkohol sætter fokus på forbruget, du bliver mere bevidst om, hvornår tilfældige genstande og tomme kalorier ryger ned. Det har for mange den positive effekt, at forbruget bliver lavere - også på længere sigt.

Find mere information

- [Facebook.com/Sund i Ringsted](https://www.facebook.com/Sund-i-Ringsted)
- [Facebook.com/HVIDjanuar](https://www.facebook.com/HVIDjanuar)
- www.hvidjanuar.dk

Til redaktionerne: For yderligere information kontakt venligst

Lene Ulriksen, sundhedskonsulent i Ringsted Kommune, tlf. 57 62 68 73