

## Hold alkoholfri sammen

### Tag en pause i januar

HVID JANUAR er en anledning til at tage en pause fra alkohol sammen. Mange holder allerede HVID JANUAR.

HVID JANUAR er et samarbejde mellem parter, der støtter idéen om en alkoholfri måned. Ingen løftede pegefingre. Bare en god idé, som har rigtig mange fordele for den personlige sundhed, for fællesskabet og for den fremtidige alkoholkultur.

### Del idéen

Næsten et hundrede virksomheder, organisationer og kommuner deltager i kampagnen. Og vi vil rigtig gerne have jer med.

#### Følg os og del vores opslag på Facebook

[Facebook.com/HVIDjanuar](https://www.facebook.com/HVIDjanuar)

#### Tilmeld jer partnerskabet

Vis I er med og få information om kampagnen. Tilmeld jer på [hvidjanuar.dk/del-ideen](https://hvidjanuar.dk/del-ideen)

#### Hent kampagnematerialer

Hent plakater, videoer og indhold til jeres sociale medier på [hvidjanuar.dk/del-ideen](https://hvidjanuar.dk/del-ideen)

Vi støtter  
HVID  
JANUAR

### Kontakt os

Samarbejdet drives af  
HVID JANUAR  
sekretariatet og støttes  
af Sundhedsstyrelsen.

**Sekretariatet**  
HVID JANUAR  
Flæsketorvet 68  
1711 København V  
Email: [post@hvidjanuar.dk](mailto:post@hvidjanuar.dk)

**Pressekontakt**  
Sundhedsstyrelsen  
Telefon 72 22 85 10  
Email: [presse@sst.dk](mailto:presse@sst.dk)

# Tag en pause

## Hold alkoholfri i januar

HVID JANUAR er en måned helt uden alkohol. Idéen er at tage en længere periode uden alkohol – altså ingen vin, ingen øl og ingen spiritus i en måned.

## Bryd vanen

For mange er alkohol blevet en vane. HVID JANUAR er en god anledning for dig, der gerne vil drikke mindre - og leve sundere. Med en måned helt uden alkohol bliver du mere bevidst om, hvor og hvornår genstandene ryger ned. Det betyder for mange, at forbruget bliver lavere – også på længere sigt.

## Stå på, når det passer dig

Du kan stå på, når det passer dig. Du kan også nøjes med at tage en HVID uge, hvis du vil teste idéen af. Skulle du falde i, starter du blot igen. Målet er en måned uden alkohol.

Jeg holder  
HVID  
JANUAR

## Og hvad sir' du så?

Den danske alkoholkultur er så stærk og gennemtrængende, at det ofte kræver en god undskyldning at slippe for alkohol. Her hjælper HVID JANUAR dig! Bare sig, "Nej tak, jeg holder HVID JANUAR!"

Vær med på [facebook.com/HVIDjanuar](https://facebook.com/HVIDjanuar)

0%



### Sov godt

Uden alkohol får du en bedre søvn.



### Se mindre til dig selv

Der er næsten lige så mange kalorier i alkohol som i fedt.



### Hvor meget kan du spare,

hvis du dropper alkohol i en måned?