

Wassertypentest



Individuelle Analyse für Ihre Hydration

Der **Wassertypentest** bietet Ihnen in nur **10 Minuten** die Möglichkeit, Ihren **persönlichen Wassertyp** zu bestimmen. Mithilfe eines strukturierten **Fragebogens**, der fünf persönliche Frageblöcke umfasst, ermitteln wir Ihre idealen Wasserinhaltsstoffe.

Anhand der Ergebnisse können Sie Ihre **Trinkgewohnheiten optimieren** und die für Sie passende Wasserqualität auswählen. Zusätzlich erhalten Sie die Möglichkeit, an einer **verkostungsbasierten Analyse** teilzunehmen, um Ihr persönliches Ergebnis zu erleben. Qualifiziertes Fachpersonal steht Ihnen zur Seite und gibt **individuelle Empfehlungen** für eine gesunde Hydration.

Eigenschaften:

- ✓ Ca. 15 min.
- ✓ Einzelaktivität
- ✓ Screenings
- ✓ Präsenz
- ✓ Bewusste Ernährung | Schulungen & Weiterbildungen

Beispiel-Inhalte:

- ✓ **Fragebogen:** Fünf persönliche Frageblöcke
- ✓ **Ergebnisse:** Fünf mögliche Wassertypen
- ✓ **Kostproben:** Ergebnisbasierte Verkostung möglich
- ✓ **Auswertung:** Beratung durch qualifiziertes Personal

Wassertypentest



Ablauf:

Vorbereitung und Beratung

- **Bedarfsermittlung:** Kontaktieren Sie uns, um Ihre individuellen Wünsche und Ziele für den Aktionstag zu besprechen. Wir klären gemeinsam an welchem Datum der Wassertypentest stattfinden soll, den zeitlichen Rahmen, wie viele Personen teilnehmen und wie diese am Aktionstag bestmöglich koordiniert werden können.
- **Kommunikation:** Informieren Sie intern Ihre Mitarbeitenden über die bevorstehende Maßnahme und über die Vorteile der Teilnahme.

Organisation und Durchführung

- **Voraussetzungen:**
10 min pro Person | kein Umkleiden | 2x2 m Fläche
- **Aufbau:** Unser BGM-Team bereitet alles für die Umsetzung vor und bringt alle benötigten Materialien und Kostproben mit.
- **Durchführung:** Der Test wird ausschließlich von qualifiziertem Fachpersonal durchgeführt. Pro Durchgang können bis zu 5 Personen gleichzeitig teilnehmen.

Auswertung und Nachbereitung

- **Ergebnisse:** Die Mitarbeitenden erhalten sofort im Anschluss an den Test eine persönliche Auswertung und Tipps für einen gesunden (Arbeits-)Alltag.
- **Weiterführende Maßnahmen:** Das Unternehmen erhält Empfehlungen für weiterführende Maßnahmen im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements.
- **Feedback einholen:** Nach dem Aktionstag haben Sie die Möglichkeit, uns Ihr Feedback zu geben. Wir möchten wissen, wie das Screening bei Ihren Mitarbeitenden angekommen ist und welche Aspekte besonders positiv oder verbesserungswürdig waren.