



Wasser wirkt!

Vitalität lässt sich durch viele Maßnahmen steigern wie beispielsweise mehr Bewegung, basischere Ernährung, Stressreduktion, etc...jedoch eine der effektivsten und zudem einfachsten Maßnahmen ist mindestens 2 Liter Wasser zu trinken.

Wasser brauchen wir für einen guten Start in den Tag, weil:

- Zu **70 %** bestehen wir aus Wasser, unser Gehirn sogar **85 %**
- Wasser bildet die Grundlage aller Körperflüssigkeiten wie Blut-, Gewebs- und Verdauungssäfte. Wasser ist nötig für den Transport der Nährstoffe sowie den Abtransport von Abfallstoffen und ist ein Gleitmittel für Gelenke
- Wasser regt den Stoffwechsel und die Verdauung an
- Wasser trinken steigert die Merkfähigkeit und Konzentration!
- Wasser ist ein Schönheitsgeheimnis. Wer viel und richtig trinkt, hilft mit Figur, Zähne und Haut gesund und schön zu halten. Wassermangel fördert Cellulite (Säure-Alkali-Unausgeglichenheit)
- Wasser trinken schützt vor Heißhunger-attacken!
- Wasser trinken steigert die Leistungsfähigkeit
- Wasser ist das Lebensmittel Nummer 1

Beispielsweise zeigen unsere Erfahrungen in der Betrieblichen Gesundheitsförderungen, wenn Mitarbeiter/innen mind. zwei Liter Wasser pro Tag trinken ihre Neigung zur Übersäuerung, chronischen Entzündungen und Infektanfälligkeit rapide sinkt. Dies stellen wir mittels einer schmerzfreien Messung in nur wenigen Minuten fest. Darauf setzt ein Vitalitäts-Coaching auf, um die Messergebnisse individuell auf das eigene Leben zu übersetzen.

Der Nutzen für's Unternehmen ist gesteigerte Leistungsbereitschaft und höhere Konzentrationsfähigkeit sowie Reduktion der Krankenstandstage.

Beispielrechnung:

Reduktion von 10 Krankenstandstagen bei Bruttostundenlohn € 25,--

Durchschnittliche Lohnkosten

Lohnnebenkosten

Arbeitgeberbeiträge

Ersatzmitarbeiter*in (ohne Überstunden)

1 Tag

€ 400,--

10 Tage

€ 4.000,--

Simple Verhaltensveränderung mit phänomenaler Wirkung!

Nutzen Sie unser Angebot für Ihre Mitarbeiter/innen:

Der vitale Check – Ihr Gesundheitstag!

Für ganze Organisationen, Abteilungen, Teams - um rasch den IST-Zustand der Mitarbeiter*innen im Bereich „Übersäuerung“ zu erheben und gezielt im Vitalitäts-Coaching den individuellen Gesundheitsweg zu planen.

Zwei Expert*innen können pro Tag bei bis zu 45 Mitarbeiter*innen Messungen mit Vitalitäts-Coachings durchführen. Folgeberatungen sind nach einer dreimonatigen Umsetzungsphase sinnvoll, um die den Verbesserungsgrad zu messen oder weitere „Selbtpflegemaßnahmen“ zu planen.

Kosten pro Tag:

2 Expert*innen je 8 Stunden

Messungen mit 2 Ausdrücke je Teilnehmenden

Vitalitäts-Coaching

2.500,-- excl. MwSt
zuzügl. Fahrtkosten

Gerne informieren wir Sie auch über steuerliche Absetzbarkeit!

