

# VÆSKEBALANCE

concepts4Life

Denne lille kampagne kan have stor effekt på medarbejdernes produktivitet og koncentrationsevne.

Sammen tager I første skridt i retning af at opnå en mere stabil daglig væskebalance.

Med praktiske tips og råd, opmuntres medarbejderne til et personligt servicetjek for at undersøge om der er balance i væskeregnskabet.

Medarbejderne lærer at identificere kroppens signaler om væskemangel og de får svar på nogle af de hyppigst stillede spørgsmål om væskeindtag.



## UNDGÅ DEHYDRERING PÅ JOBDET

Væskemangel kan have store konsekvenser for produktiviteten i din virksomhed og ikke mindst dine medarbejders trivsel.

Et væskeunderskud på blot 1-2% kan f.eks. forringe den fysiske ydeevne op til 10-20%. Dertil kan manglende koncentration, smerter, ubehag, sygdom og sågar mental sundhed kan linkes til væskemangel.

Med simple redskaber får I her mulighed for at hjælpe jeres medarbejdere til en bedre væskebalance

## KAMPAGNEN INDEHOLDER

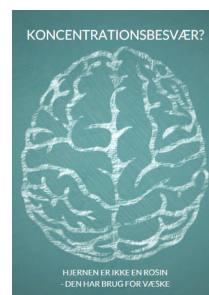
Drejebog og forslag til tidsplan

Plakater og brochurer med forskellige inspirerende budskaber om vigtigheden af at drikke mere vand.

Tekst til nyhedsbreve samt forslag til aktiviteter, konkurrencer og små udfordringer som motiverer medarbejderne til at drikke mere vand  
Øvrige anskaffelser: Vandflasker o.lign.

Kampagnen er sammensat så den kan forløbe over 2 uger. I skal primært bruge ressourcer til uddeling af materialer, ophængning af plakater og evt. afsætte tid til et introevent af max 30 minutters varighed.

Kampagnen er velegnet til repetition.



Alle aktiviteter tager afsæt i de 9 faktorer



Nysgerrig? Kontakt os på tlf. 51519863,  
Flere kampagner på [www.sundhedsagent.dk](http://www.sundhedsagent.dk)