

*fit im job*<sup>®</sup>

trinktimer



let's change – for good



- **trinktimer®** ist ein interaktives Trinkprogramm, das Ihre Mitarbeitenden automatisch und sinnvoll ans Wassertrinken erinnert.
- **trinktimer®** erscheint bei Bedarf dezent und angenehm auf dem Bildschirm, Trinkmenge und Zeitabstände sind für jede Person individuell einstellbar.
- **trinktimer®** ist aktive Gesundheitsförderung direkt am Arbeitsplatz.
- **trinktimer®** wirkt sich positiv auf die Motivation und Leistungsbereitschaft der Anwender aus.
- **trinktimer®** steigert die Effizienz beim Arbeiten.
- **trinktimer®** ist das erste webbasierende Trinkprogramm, das gänzlich ohne Installation auskommt – die Steuerung erfolgt über den Web-Browser.

Nur 2% Flüssigkeitsverlust führen bereits nachweislich zu Einschränkungen der geistigen und körperlichen Leistungsfähigkeit. (Armstrong und Epstein, 1999)



let's change – for good

In einem Jahr sollten pro Kopf 480 Liter Wasser getrunken werden. Aber häufig vergessen Mitarbeitende das Trinken. Jetzt nicht mehr, denn trinktimer® erinnert und hilft.



trinktimer®

Viel trinken ist gesund! trinktimer unterstützt Sie dabei und erinnert Sie regelmäßig.

Trinkmenge in dl 1 2 3 4 5 6 7

Ich trinke jetzt  1  2  3  4  5  6  7

Mein Trinkziel 2.5 l  
Getrunkene Menge heute: 0.9 l  
Jahres-Gesamtmenge: 83.7 l

2.5 l

WEITER



## **trinktimer® – die einfachste und günstigste Massnahme zur betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF)**

Die einfachste Massnahme, um die Leistung am Arbeitsplatz zu gewährleisten, besteht darin, unser wichtigstes Nahrungsmittel in ausreichender Menge zu uns zu nehmen. Wasser ist an nahezu allen biochemischen Prozessen unseres Körpers beteiligt und unterstützt das Ausscheiden von giftigen und leistungsmindernden Stoffwechselprodukten.

Sprühende Energie, kräftige Vitalität und ein scharfer Verstand sind ohne persönlich angepassten Wasserkonsum nicht zu erlangen!

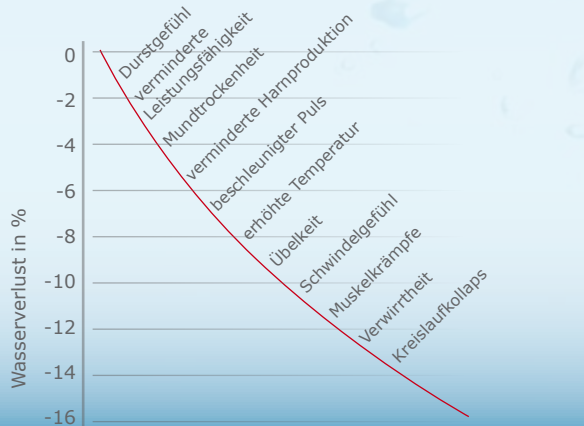
Wenige BGF-Massnahmen sind so günstig und leicht umzusetzen wie diese – starten Sie mit Ihren Mitarbeitenden ein attraktives «Trink-Programm» – trinktimer®.

Bereits bei einer milden Dehydratation kommt es zu Einbussen der geistigen Leistungsfähigkeit. (Salmon, 1994; Burke, 1997; Naghii, 2000).

## Wasser-Tipp No. 1

### Wassermangel vermeiden!

Ein Wassermangel von nur 2% führt bereits zu einer «verminderten Leistungsfähigkeit» – es ist das erste Symptom, noch bevor der Mund trocken wird.



Quelle Grafik: Forum für Trinkwasser (2002)

## Wasser-Tipp No. 2

### Wasser ist Energie!

Bei Müdigkeit und Kopfschmerzen: 1–2 Gläser Wasser helfen sofort und ohne Nebenwirkungen!

## Wasser-Tipp No. 3

### Wasseraufnahme über den Tag verteilen!

Ein Ausgleich des Wasserhaushalts durch reichliches Trinken am Abend reicht nicht aus, um die mentale Leistungsfähigkeit im Optimum zu halten. Wer seine geistige Leistungsfähigkeit ständig optimal nutzen will und muss, der sollte während des ganzen Tags trinken.

# Drei Schritte zu mehr Leistung

1

## Demo erleben

Probieren Sie trinktimer®  
kostenlos und unverbindlich.  
Fordern Sie Ihre persönlichen  
Zugangsdaten an.

2

## Offerte bestellen

Profitieren Sie von unseren  
günstigen Flatrates. Nur wenige  
Rappen pro Mitarbeitenden und  
Tag, fest budgetierbare geringe  
Kosten. Fordern Sie ein Angebot  
an.

3

## Sofort loslegen

Keine Vorlaufzeit, keine Projekt-  
phase: Sie senden uns die Liste  
der Mitarbeitenden. Innerhalb  
von 3 Tagen ist trinktimer® bei  
allen Mitarbeitenden online.

Beiliegende Antwortkarte ausfüllen und abschicken.

**fit im job**®

fit im job AG | Römerstrasse 176 | CH-8404 Winterthur  
Tel. 052 245 05 55 | Fax 052 245 05 59 | [www.fitimjob.ch](http://www.fitimjob.ch)

Testen Sie auch unsere anderen Programme:

**micropause**®



## Meine Antwort:

- Ja, senden Sie mir die Zugangsdaten für einen Testaccount.
- Ja, erstellen Sie uns eine Offerte für \_\_\_\_\_ Mitarbeitende.
- Ja, ich interessiere mich für weitere kostengünstige Möglichkeiten der betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF) wie micropause® und pedometer.ch®.

---

Vorname

Name

---

Firma

Funktion

---

Strasse und Nummer

PLZ und Ort

---

E-Mail-Adresse

Telefonnummer

Hier kann auch die Visitenkarte angeheftet werden.



**A**

Nicht frankieren  
Ne pas affranchir  
Non affrancare

Geschäftsantwortsendung Invio commerciale-risposta  
Correspondance commerciale-réponse



fit im job AG  
trinktimer  
Römerstrasse 176  
CH-8404 Winterthur