

Trinkstudie

Vorname Nachname

Start

Die Trinkstudie gibt dem Interessenten maximale Realität, da er alles, was er in der Wasserinfo erfahren hat im wahrsten Sinne auf Herz und vor allem auf Nieren prüfen kann. Wenn Du eine Trinkstudie perfekt begleiten willst, dann beachte einfach alle Punkte auf diesem Aktionsblatt. Setze einen ✓ bei allen Feldern mit , wenn diese Punkte erledigt sind. Sollte sich herausstellen, dass ein Punkt übersehen wurde - kein Problem - dann löse ihn jetzt!

Start der Trinkstudie: Wurde die Trinkstudie richtig gestartet, so dass der Teilnehmer auch weiss, was ihn in der nächsten Woche erwartet und wie eine Trinkstudie abläuft? Stelle die folgenden Punkte sicher:

- Trinkstudie bedeutet, eine Woche durchgehend zellverfügbares Wasser trinken
- Trinkstudie bedeutet, jeden Tag blaue Flaschen schleppen und dass das Wasser niemals ausgehen darf
- Trinkstudie bedeutet, dass ich als Referent die Trinkstudie betreue, sozusagen die 24h Hotline bin, alle Fragen beantworte, spannende Experimente begleite und wir jeden Tag zumindest kurz telefonieren

1. Tag

- Trinkverhalten
- Besonderheiten
- neues Experiment

Folgetermin

2. Tag

- Trinkverhalten
- Besonderheiten
- neues Experiment

Folgetermin

3. Tag

- Trinkverhalten
- Besonderheiten
- neues Experiment

Einbauort
Folgetermin

4. Tag

- Trinkverhalten
- Besonderheiten
- neues Experiment

Einbauort
Folgetermin

5. Tag

- Trinkverhalten
- Besonderheiten
- neues Experiment

Einbauort
Umsetzung
Folgetermin

6. Tag

- Trinkverhalten
- Besonderheiten
- neues Experiment

Einbauort
Umsetzung
Folgetermin

7. Tag

- Trinkverhalten
- Besonderheiten

Einbauort
Umsetzung
Entscheidung

tägliche Aktion

Checke jeden Tag die 3 wichtigsten Punkte: Trinkverhalten, Besonderheiten, neues Experiment beginnen und setze dann einen ✓ wenn Du darüber gesprochen hast.

Vereinbare am Ende des Gespräches immer einen verbindlichen Folgetermin (Ort & Zeit) und notiere diesen bei Folgetermin.

mögliche Experimente

- Kaffee machen
- Tee kochen
- Wasserkocher entkalken
- Wasser kochen ohne Rückstände
- Tee über Nacht ziehen lassen in kaltem Wasser
- Hund, Katze, Maus versorgen
- verschrumpelte Paprika hälftig teilen und über Nacht einlegen
- welches Salatblatt revitalisieren
- Verschrumpeltes Radieschen
- Fenster putzen
- Basilikum aufteilen LW / WT
- Dill aufteilen LW / WT
- Kresse gießen LW / WT
- Blumen gießen LW / WT
- Nudeln kochen (kein Schaum)
- Walnuss Test LW / WT
- Abschminken
- unreine Haut waschen
- Haare spülen
- Flecken entfernen aus:
Tischdecke, Couch, Kleidung

LW = Leitungswasser
WT = Wassertankstelle