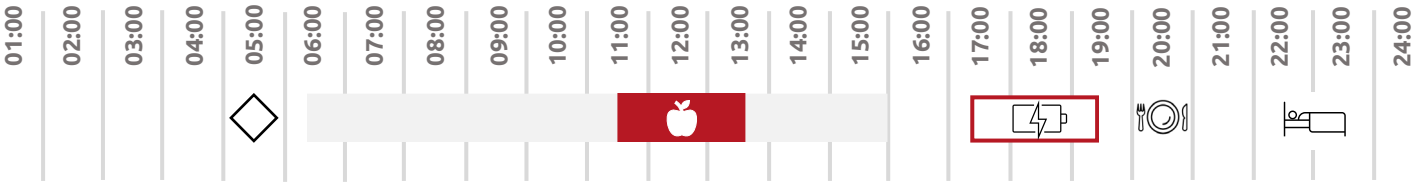
movement24
Betriebliches Gesundheitsmanagement

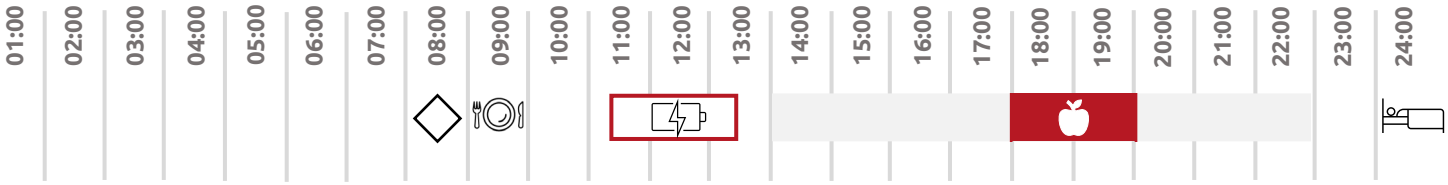
DEIN TAGESABLAUF

HIER FINDEST DU BEISPIELE, WIE EIN TAGESABLAUF AUSSEHEN KÖNNTE, INDEM VERSCHIEDENE TOOLS INTEGRIERT WERDEN. DIES KANN ALS ORIENTIERUNG DIENEN, WAS IN WELCHEN ZEITRÄUMEN ABLAUFEN KÖNNTE. DIE KONKRETE GESTALTUNG IST NATÜRLICH GANZ INDIVIDUELL!

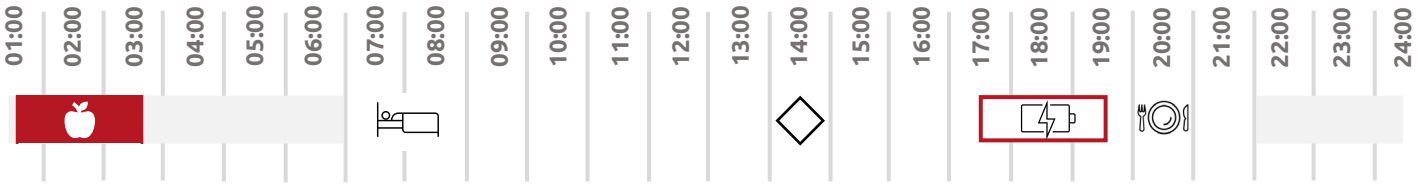
FRÜHSCHICHT



SPÄTSCHICHT



NACHTSCHICHT



---

30 Min. Pause
= Zeit für Brainfood aus der Lunchbox
+ 5 Min. Beine vertreten an der frischen Luft

Meal Prep
Bereite dir z.B. eine große Portion Nudelsalat zu oder für die Nachtschicht einen gesunden Mitternachtssnack. Du kannst eine Portion für den nächsten Tag einpacken oder einfrieren. In 2 Min. ist auch ein Müsli vorbereitet, somit ist das Frühstück für den nächsten Tag gesichert.

Einschlafritual
Zeit für deine persönliche Schlafhygiene

Regeneration
Zeit für Familie / Freunde / Sport / Hobbies

10 Min. Bewegungsroutine
nach dem Aufstehen

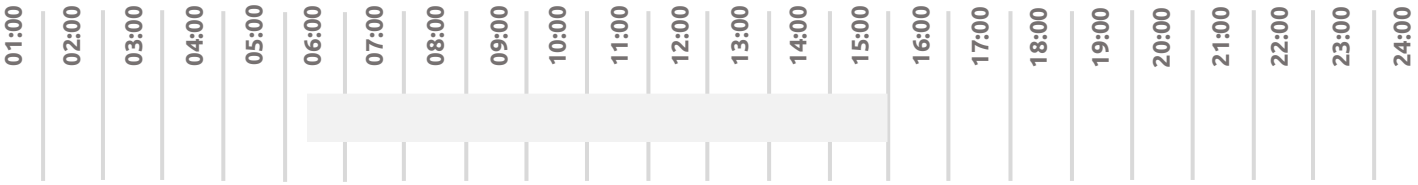
© movement24 GmbH

movement24
Betriebliches Gesundheitsmanagement

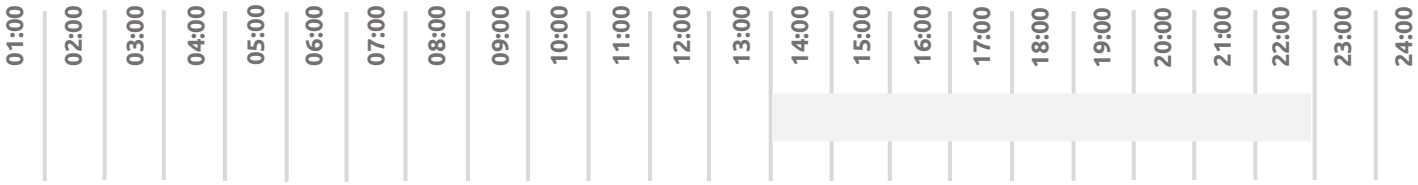
DEIN TAGESABLAUF

JETZT BIST DU DRAN!
GESTALTE DEINEN INDIVIDUELLEN TAGESABLAUF, UM GESUND DURCH DIE SCHICHTARBEIT ZU KOMMEN.

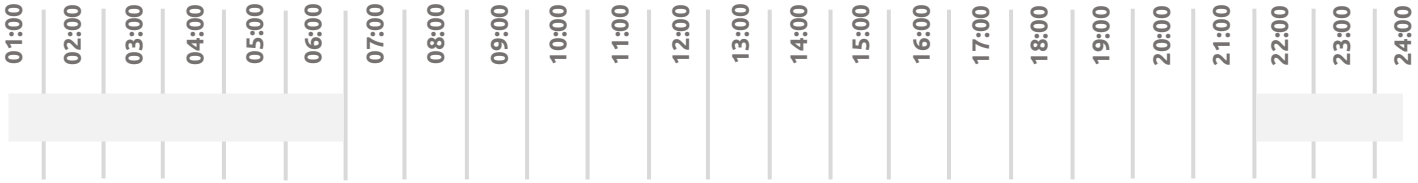
FRÜHSCHICHT



SPÄTSCHICHT



NACHTSCHICHT



---

30 Min. Pause
= Zeit für Brainfood aus der Lunchbox
+ 5 Min. Beine vertreten an der frischen Luft

Meal Prep
Bereite dir z.B. eine große Portion Nudelsalat zu oder für die Nachtschicht einen gesunden Mitternachtssnack. Du kannst eine Portion für den nächsten Tag einpacken oder einfrieren. In 2 Min. ist auch ein Smüsli vorbereitet, somit ist das Frühstück für den nächsten Tag gesichert.

Einschlafritual
Zeit für deine persönliche Schlafhygiene

Regeneration
Zeit für Familie / Freunde / Sport / Hobbies

10 Min. Bewegungsroutine
nach dem Aufstehen

© movement24 GmbH