

Nestlé  
**Fitness**<sup>®</sup>



GUIA DE CAMPANHA

## ÍNDICE

### 1 - INTRODUÇÃO À CAMPANHA

1.1 - Como funciona a campanha?

### 2 - NESTLÉ FITNESS

### 3 - NESTLÉ FITNESS CHOCOLATE

### 4 - A CAMPANHA

4.1 – Fase 1 – Experimentar

4.2 – Fase 2 – Avaliar

4.3 – Fase 3 – Recomendar

4.4 – Fase 4 – Reportar

4.5 – Código de conduta de um youzzer™



# BEM-VINDOS AO MUNDO NESTLÉ FITNESS

Olá, youzzers™.

Em nome da equipa **Nestlé** quero dar-vos as boas-vindas!

A **Nestlé FITNESS** acredita que o pequeno-almoço é a refeição mais importante do dia e o chocolate é a coisa mais importante do mundo, certo? Então, combinámos os dois e o resultado foi o pequeno-almoço perfeito: **FITNESS Chocolate**.

No decurso desta campanha terão a oportunidade de conhecer e experimentar estes saborosos cereais de pequeno-almoço feitos com 44% de cereais integrais e 7 vitaminas e minerais, incluindo cálcio e ferro, são saudáveis e deliciosos.

Nesta campanha, haverá espaço para partilhar esta experiência com os vossos amigos, familiares e conhecidos e dar-lhes a conhecer estes pequenos pedaços de felicidade.

Estaremos sempre disponíveis para ouvir as vossas sugestões e comentários, através da plataforma youzz.net™ e ansiosos por receber todo o vosso feedback.

A equipa,

**Nestlé FITNESS**



## NESTA CAMPANHA QUEREMOS...

### DAR A EXPERIMENTAR O SABOR DOS CEREAIS FITNESS CHOCOLATE

#### 1. EXPERIMENTA

Nesta campanha os youzzers™ vão ter a oportunidade de experimentar gratuitamente **FITNESS Chocolate**.

#### 2. AVALIA

Depois de experimentares **FITNESS Chocolate**, chegou o momento de partilhares connosco, assim como com todos os youzzers™, as tuas apreciações relativamente ao produto. Para isso tens à tua disposição o Blog de Campanha onde podes dar a tua opinião e sugestões, partilhar a tua experiência com o produto, bem como os momentos com o **FITNESS Chocolate** com o hashtag **#youzzfitnesschocolate**.

#### 3. RECOMENDA

Chegou a altura de partilhar esta experiência com os teus amigos, familiares e conhecidos. Eles vão adorar esta nova aventura! Divulgar e desafiá-los a experimentar e a divulgar o produto é o desafio. Para isso, tens à tua disposição os vales de desconto. Nos próximos dias, receberás também amostras para distribuir entre eles!

#### 4. REPORTA

Numa última fase, é fundamental o envio da avaliação final sobre o **FITNESS Chocolate**. A partilha de opiniões continua com os teus amigos, familiares e conhecidos através do Blog da Campanha e redes sociais.



## 2. NESTLÉ FITNESS



## NESTLÉ FITNESS

### 12 RAZÕES PARA NÃO SALTAR O PEQUENO-ALMOÇO. NUNCA!

Sabias que as pessoas que tomam o pequeno-almoço têm menor tendência a ter peso a mais? Ao contrário das pessoas que saltam o pequeno-almoço, comem menos snacks pouco saudáveis a meio da manhã! Inteligente não?

**AVISO!** Salta o pequeno-almoço por tua conta e risco.



**1.** Podes escolher os sapatos errados!



**2.** Podes trocar o desodorizante por laca para o cabelo!



**3.** Podes levar a mala errada para o trabalho!



**4.** Podes apertar mal o soutien!



**5.** Podes esquecer o chapéu de chuva!



**6.** Precisas de uma mão firme para te maquilhares.

## NESTLÉ FITNESS

### 12 RAZÕES PARA NÃO SALTAR O PEQUENO-ALMOÇO. NUNCA!



**7.** Podes adormecer no autocarro!



**8.** Precisamos de dizer mais?!



**9.** Podes trocar a pasta de dentes pelo creme de rosto!



**10.** Podes ir trabalhar de pijama!



**11.** Podes desmaiar durante uma reunião importante!



**12.** Se desmaiases podes acordar com um beijo...mas não do príncipe encantado!



## NESTLÉ FITNESS

### PORQUE É QUE OS CEREAIS INTEGRAIS SÃO OS MELHORES AMIGOS DE UMA MULHER?

#### OS CEREAIS INTEGRAIS SÃO MARAVILHOSOS... COMO TU!

Ao contrário de um cereal refinado, o cereal integral é um cereal completo pois contém os três componentes do grão: farelo, endosperma e gérmen. As várias partes do grão contêm uma grande variedade de vitaminas, minerais e nutrientes. Quando um grão é refinado para criar produtos “brancos” como a farinha branca ou o arroz branco, só o endosperma é usado. O gérmen e o farelo são desperdiçados, bem como os nutrientes que neles estão contidos, deixando pouco mais do que hidratos de carbono vazios.

Por isso prefere sempre cereais integrais.

#### MUITAS COISAS BOAS

Com vitaminas, minerais e nutrientes importantes, os cereais integrais ajudam a garantir o teu bem-estar diário. A fibra presente nos cereais integrais é essencial para uma digestão saudável, ajudando a manter-te “regular” (ao contrário das inúmeras vezes em que tens uma sensação de inchaço, algo que sabemos que não é nada divertido).

Os cereais integrais fazem parte de uma alimentação equilibrada que combinada com atividade física regular ajudam a alcançar um estilo de vida saudável. Estás preparada?

## NESTLÉ FITNESS

### PORQUE É QUE OS CEREAIS INTEGRAIS SÃO OS MELHORES AMIGOS DE UMA MULHER?

#### FITNESS COM CEREAIS INTEGRAIS

Agora que já conheces melhor a importância dos cereais integrais, consegues entender porque é que todos os produtos FITNESS são feitos com cereais integrais.

O pequeno-almoço é uma ótima forma de começar o dia com cereais integrais, mas muitos especialistas acreditam que devíamos ingerir pelo menos 48g de cereais integrais por dia. Por isso, damos-te algumas dicas para introduzires mais cereais integrais na tua alimentação diária:

- » Começa a tua manhã com um pequeno-almoço de cereais integrais;
- » Come pão integral em vez de pão branco;
- » Opta por comer arroz integral;
- » Adiciona meio copo de quinoa preta, cozinhada ao vapor, às tuas saladas;
- » Experimenta massa integral;
- » Acrescenta cevada à sopa para ajudar a engrossar.



# NESTLÉ FITNESS

## MEXE-TE... MANTÉM-TE ATIVA!

TEMOS UM DESAFIO PARA TI!

ANO NOVO, VIDA NOVA...

Propomos que aproveites 2015 para passar a cuidar melhor de ti. Todos sabemos a importância de uma alimentação variada e equilibrada. Comer bem não tem de ser difícil, caro ou sem sabor.

Dirige-te a <https://nestle-fitness.com/pt/mantem-te-ativa/> vê os vídeos que preparámos para ti e segue as nossas sugestões para encontrares o teu equilíbrio.

Disfruta de um estilo de vida mais saudável com os cereais **FITNESS Chocolate!**



## NESTLÉ FITNESS

### DICAS PARA QUEIMAR CALORIAS

#### MEXE-TE

30 Minutos de atividade física diária são o ideal! Qualquer atividade que faça o teu coração acelerar conta! Podes caminhar ou dar uma volta de bicicleta. O importante é que te mexas!

#### TORNA O EXERCÍCIO DIVERTIDO

Fazer exercício não tem de ser chato. Escolhe as atividades que realmente gostas. Coisas simples como jogar à apanhada com os teus filhos, uma aula de dança com os teus amigos ou andar de patins em linha podem ser a solução! Quando treinas para te divertires e socializar sentes-te com mais energia e por isso vais fazer exercício mais vezes e durante mais tempo.

#### 1 OU 2 DIAS DE FOLGA

Tira um ou dois dias de folga, dando oportunidade aos teus músculos para descansar e recuperar. Assim não ficas exausta e evitas lesões. Sim, é permitido descansar!

#### O TESTE DA CONVERSA

Se conseguires manter uma conversa sem esforço enquanto praticas exercício, estás a trabalhar a uma intensidade baixa. Para queimar mais calorias aumenta o ritmo. Uma dica: podes conversar durante exercícios de cárdio mas não conseguirás cantar!

#### AUMENTAR E DIVERSIFICAR

Mesmo que gostes do teu programa de exercícios atual, este tem de ser alterado após algumas semanas, para que os resultados continuem a aparecer. Porquê? Ao fim de algum tempo o corpo habitua-se à rotina e adapta-se diminuindo os benefícios. Algo tão simples como correr alguns minutos durante a tua caminhada ou usar pesos mais pesados pode fazer a diferença e queimar mais calorias.

# NESTLÉ FITNESS

## DICAS PARA QUEIMAR CALORIAS

### QUEIMA CALORIAS ENQUANTO CAMINHAS

Queima mais calorias usando estas técnicas: Mantém os cotovelos dobrados formando um ângulo de 90 graus e balança-os para trás e para a frente; baixa os ombros e coloca-os para trás; contrai os abdominais; olha em frente mantendo o queixo paralelo ao chão.

### SENTE QUE ESTÁS MESMO A QUEIMAR CALORIAS

Para queimar gordura precisas de manter os teus exercícios na zona “queimar gordura”, ou seja, aumentar o teu batimento cardíaco entre 60 a 80%. A este ritmo conseguirás manter uma conversa.

### ENGANA-TE...NO BOM SENTIDO

Se correres durante 30 minutos a olhar para o relógio vai parecer que correste a maratona! Faz o tempo voar tapando o ecrã da passadeira ou da bicicleta eléctrica e coloca um alarme de cozinha com o tempo pretendido. Diverte-te até que o alarme toque.

### SINTONIZA

A Música pode ser uma forma mágica para te motivar. Faz uma lista de músicas para acompanhar os teus exercícios de cárdio, mas que signifiquem algo para ti.

### FAZ DO EXERCÍCIO UM ESTILO DE VIDA

Pequenos exercícios ao longo do dia ajudam a alcançar o objetivo final. Sai na paragem anterior e caminha mais 10 minutos até ao trabalho. Usa as escadas em vez do elevador. Até limpar a casa pode ajudar: aspira, lava o chão, limpa a cozinha e a casa de banho e põe o teu coração a bater mais forte.



### 3. NESTLÉ FITNESS CHOCOLATE



## NESTLÉ FITNESS

### DESCOBRE O SABOR DOS CEREAIS FITNESS CHOCOLATE

Começa o teu dia com uma deliciosa taça de cereais **FITNESS Chocolate** e um sorriso!

Os deliciosos flocos de **FITNESS Chocolate** são preparados com 44,2% de cereais integrais, importantes numa alimentação equilibrada.

**FITNESS Chocolate** é uma boa fonte de cálcio, importante para a manutenção de ossos normais e contém 5 vitaminas e ferro.

Delicia-te com todo o sabor de **FITNESS Chocolate**, estaladiços flocos de cereais cobertos com chocolate que te ajudam a começar o dia com um pequeno-almoço irresistível.

Tudo isto com a vantagem dos cereais integrais.

Bom apetite!





## 4. A CAMPANHA

DESCUBRA TODAS AS ETAPAS PARA O SUCESSO  
WWDA SUA PARTICIPAÇÃO COMO YOUZZER™





## FASE I - EXPERIMENTAR

### NESTA CAMPANHA 250 YOUZZERS™ TÊM A OPORTUNIDADE DE EXPERIMENTAR O SABOR DOS CEREAIS FITNESS CHOCOLATE

No arranque da campanha, cada youzzer™ receberá um kit Nestlé/youzz.net™ gratuito, com os seguintes conteúdos para informação e experimentação:

- » 1 carta de boas-vindas;
- » 2 unidades de FITNESS Chocolate para experimentação;
- » 30 unidades de FITNESS Chocolate para partilhares entre os amigos, familiares e conhecidos;
- » 20 vales de desconto para distribuires pelos teus amigos, familiares e conhecidos;
- » 1 guia global de campanha, com informação do produto, campanha, o que fazer e como espalhar a palavra (recomendações, sugestões e dicas de partilha de opinião);
- » 1 bloco de questionários para registares a opinião dos amigos.



## FASE I - EXPERIMENTAR

Esta é a fase em que cada youzzer™ tem a oportunidade de experimentar os produtos da campanha. Por isso, usufruir ao máximo desta experiência e partilhar connosco as fotografias da recepção do kit e utilização dos cereais **FITNESS Chocolate** é aquilo que se pretende. A ideia é simples:

É na **Galeria de Campanha** que cada youzzer™ poderá fazer o upload da fotografia que pretende inserir. Depois, é necessário apenas ter em atenção os critérios de carregamento das fotografias: não exceder 320x320 pixels, estar em formato jpeg ou png e um tamanho inferior a 250 kb.

Não resistimos a uma boa fotografia. Por isso mesmo, pedimos que cada youzzer™ apure o seu lado criativo e se divirta! Não te esqueças de colocar o hashtag **#youzzfitnesschocolate** quando partilhares as tuas fotografias. Ao fazê-lo, estarás não só a partilhar a tua experiência, mas também a aumentar a possibilidade de ganhares uma oferta única de **Nestlé**.

No final, serão seleccionadas as 3 fotos mais extraordinárias entre as 10 mais votadas, que receberão um kit de ofertas **Nestlé**.

**Nota:** Para o apuramento do Top10 do passatempo fotográfico, apenas será considerada uma fotografia por youzzer™ participante.



## FASE 2 - AVALIAR

Segunda Fase é sinónimo de Word-of-Mouth, Avaliação e **Inquérito Inicial!** E porquê? Porque depois de teres experimentado os cereais **FITNESS Chocolate**, chegou o momento em que partilhas connosco, assim como com todos os youzzer<sup>TM</sup> que fazem parte da campanha, as tuas apreciações.

Para isso, tens à tua disposição o **Blog de Campanha** onde pode escrever, por exemplo, sobre:

- 1) A tua opinião sobre **FITNESS Chocolate**;
- 2) O que sentiste aquando da experimentação;
- 3) Quais as tuas sugestões;
- 4) Que eventos/atividades organizaste;
- 5) Partilha de novas formas de utilização ou dicas da tua autoria.

Com a resposta a estas 5 questões terá um passa-a-palavra ativo e estará prestes a tornar-se um especialista no assunto!

Mas atenção! Ser youzzer<sup>TM</sup> significa ser honesto. Logo quando partilhares a tua opinião, queremos que o faças da forma mais sincera possível. Assim, a partilha de apreciações sobre **FITNESS Chocolate** com os teus amigos, familiares e conhecidos deve ser, acima de tudo, verdadeira, mas também divertida!

Diverte-te e desfruta ao máximo desta oportunidade!



## FASE 3 - RECOMENDAR

Depois da fase de experimentação dos cereais **FITNESS Chocolate** chegou a hora de recomendares aos teus amigos, familiares e conhecidos e, depois disso, de nos submeter toda a informação que recolheste.

Assim sendo, sabes que tens à tua disposição duas ferramentas para o fazer:

- 1) Os **Relatórios WOM** onde poderás contar-nos tudo sobre cada recomendação que fizeste, assim como a descrição de como decorreu a partilha com os teus amigos, familiares e conhecidos.
- 2) Os **Inquéritos a Amigos** e a todos aqueles a quem falaste da campanha.

Mas para que todos os teus amigos, familiares e conhecidos possam desfrutar desta oportunidade, falta apenas que lhes entregues os respetivos folhetos informativos e vales de desconto da campanha **FITNESS Chocolate**.

Vamos fazer com que esta seja uma partilha de experiências?





## FASE 4 – REPORTAR

Como sabes, para nós a tua opinião conta! Gostamos de saber tudo e ao pormenor, portanto, depois de percorridas todas as fases da campanha, falta apenas que nos transmitas as tuas apreciações finais. Para isso:

- 1) Envia-nos o **Relatório Final** aquando do fim da campanha;
- 2) Dá-nos a sua avaliação final no **Blog de Campanha**, descrevendo-nos os pontos positivos e negativos da mesma;
- 3) Confirma que recolheste o feedback das pessoas com quem falaste;

Junta-te às comunidades youzz.net™ nas redes sociais para partilhar a tua opinião connosco e com todos os youzzers™:

 /youzzPT

 /youzzPT

Como vês, é fácil e eficaz! Depois disto, e analisadas estas ferramentas, receberás na tua conta todos os pontos referentes à campanha.

Assim, quantos mais pontos tiveres, maiores são as possibilidades de continuares a participar noutras campanhas do teu interesse.

Sempre que tiveres dúvidas ou questões a colocar, poderás fazê-lo diretamente e através do e-mail **membros.portugal@youzz.net**.

## CÓDIGO DE CONDUTA DE UM YOUZZER™

### UM YOUZZER™...

**É aberto:** Tem orgulho em sê-lo e quando partilha a sua opinião relembra que o é, enquanto divulga a oportunidade de experimentar **FITNESS Chocolate**. Se gosta genuinamente de algo, é a opinião aberta e honesta que conta. É fã do Word-of-Mouth e acredita que o conceito é uma forma eficaz de recomendação, divulgação e apreciação dos produtos que tem oportunidade de experimentar. O passa-a-palavra faz parte da vida do youzzer™!

**Comunica naturalmente:** Partilha a opinião naturalmente e fá-lo de forma verdadeira e genuína. Um youzzer™ é um comunicador por natureza! Sabe ouvir, opinar e valoriza, acima de tudo, a autenticidade!

**É honesto:** A sua mensagem só se consegue difundir quando esta é honesta e autêntica. Por isso mesmo, privilegia um passa-a-palavra direto, verdadeiro e sem rodeios. Um youzzer™ tem em atenção a sua partilha e fá-la, junto dos seus amigos, familiares e conhecidos, da forma mais original possível. A honestidade é o ponto primordial da conduta de um youzzer™. Tendo a consciência disso, sabe que deve ser verdadeiro em cada experiência, divulgação e recomendação.

**Tem influência:** Um youzzer™ conhece o poder do Word-of-Mouth. Respeita esse mesmo poder e partilha-o da forma mais honesta, verdadeira e informada. Toma conhecimento, experimenta, avalia, recomenda e, por último, reporta a sua informação com base na sua conduta de youzzer™.

# CÓDIGO DE CONDUTA DE UM YOUZZER™

## UM YOUZZER™...

**Não é um vendedor:** Quando partilha a sua experiência, sabe de antemão que não se encontra num papel de vendedor. Ser youzzer™ é, por isso, dar a conhecer a experimentação de um serviço ou produto e partilhar as suas opiniões honestas adquiridas. Não pressiona, assim, quem divulga e dá a conhecer as suas apreciações sobre **FITNESS Chocolate**.

**É um ouvinte:** É, acima de tudo, um bom ouvinte. Presta atenção à forma como partilha a experiência e observa as reações dos seus amigos, familiares e conhecidos. O Word-of-Mouth é, por isso, uma rua de dois sentidos: divulga-se o produto ou serviço e escuta-se as diversas opiniões existentes. Ouvir significa tornar-se num youzzer™ exemplar.

**Está sempre em contacto:** Mantém-se sempre atento aos convites, às campanhas e às novidades. Sabe aquilo que gosta, os seus interesses e as suas expectativas. Atualiza o perfil com regularidade e preenche todos os inquéritos que estão disponíveis. É eficaz, apresenta detalhadamente a informação e interage para que as experiências de que faz parte possam ser cada vez mais influenciadoras e estimulantes.

**Diverte-se:** Sabe ser honesto e sabe que pode desfrutar ao máximo de cada experiência. Diverte-se, portanto, e sabe usufruir dos produtos e serviços para os quais foi selecionado, divulgando a informação que pretende e a quem pretende. Um youzzer™ diverte-se e faz divertir todos aqueles com quem partilha a sua opinião!

**youzz**net

Nestlé®  
***Fitness***®

[www.nestle-fitness.com/pt](http://www.nestle-fitness.com/pt)

[f/NestleFitnessPortugal](https://www.facebook.com/NestleFitnessPortugal)