

Nestlé Fitness®



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 correstes a maratona! Faz o tempo voar tapando o ecrã da passadeira ou da bicicleta eléptica 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 youzzers™ 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™ 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!

youzznet

Nestlé®
Fitness®

www.nestle-fitness.com/pt

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