

Nuevas



minis
naranja

minis
CHOCOLATE



MANUAL

1. Presentación	3
2. Contenido de la treebox	4
3. Dinámica de la campaña	6
4. Flora en la red	8
5. Nuevas galletas Flora Minis	9
6. Concurso: entrena tu corazón estés donde estés	10
7. Descubre los desayunos Flora	12
8. Comer bien	14
9. ¿Qué es una alimentación saludable?	15

1 BIENVENIDO AL PROYECTO DE FLORA MINI GALLETAS

¿Cuántas veces hubieses deseado hablar con el fabricante de ese producto o marca para mejorar un producto y hacerlo casi perfecto? ¿Nunca has pensado: “¿Si yo fabricara productos de alimentación intentaría que ayudaran a cuidar mi salud y la de los míos?” Si has contestado que sí...

Ésta es tu oportunidad: en Treemkt nos interesa tu opinión y la de tus familiares y amigos. Queremos que seas tú quien valore el producto de primera mano. Pruébalo, compártelo, danos tu punto de vista sobre él y consigue que tu opinión sea tenida en cuenta por Flora.

En esta ocasión, analizaremos las nuevas galletas Flora Minis, una deliciosa manera de cuidar tu corazón estés donde estés. Contienen fibra y trigo, y una selecta combinación de aceites vegetales que cuidan tu corazón. Y además ¡sorpréndete!, porque tienen menos de 96Kcal por bolsita. Así que, aprovecha el cómodo envase de las Flora Minis y disfruta de ellas estés donde estés y en cualquier momento del día.

x18



x1



x1



x18



x1



x48



Contenido de la treebox.

2 CONTENIDO DE LA TREEBOX

Ahora que ya tienes la Treebox en tus manos, te vamos a explicar qué es lo que contiene y para qué sirve:

1 Carta de bienvenida del equipo de Treemkt

1 Manual del Proyecto: Este cuadernillo que estás leyendo es el Manual del Proyecto. En él te explicaremos de forma detallada cómo funciona una campaña de Treemkt.

6 Bolsas de naranja y 6 bolsas de chocolate para ti: para que los pruebes cómodamente en casa o donde tú quieras.

12 Bolsas de naranja y 12 de chocolate para los tuyos: para que puedas compartirlas con las personas que tú quieras. Da una bolsita de cada variedad a tus 12 elegidos.

1 Manual de informes (también disponibles online): Para recoger tu opinión y las de todos los que prueben las nuevas galletas Flora Minis. ¡Asegúrate de que los 12 afortunados que elijas para probar las minis te den su opinión!

48 Vales Descuento: Seguro que conoces a mucha gente que también quiere dar su opinión sobre las Minis de Flora y participar en esta campaña. Para ellos son éstos vales gratuitos. Con ellos podrán formar parte de la comunidad Treemkt como tú y participar en la campaña y en el concurso.

3 DINÁMICA DE LA CAMPAÑA

La dinámica de la campaña es muy sencilla, consta de 3 pasos:



Prueba

Disfruta de las minis de Flora en cualquier lugar y situación.



Comparte

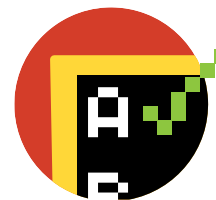
En la treebox también encontrarás 24 muestras para que las repartas entre tus 12 amigos, familiares y conocidos. ¡No te olvides de darles una variedad de cada! De esta forma ellos mismos podrán probar las galletas y dar su opinión al respecto.



Opina

Queremos conocer tanto tu opinión como la de tus amigos. Por eso hemos incluido un manual de informes con los que podréis decirnos qué os ha parecido las nuevas galletas Flora Minis.

Para facilitarte aún más las cosas, os damos dos opciones para hacérselos llegar:



Informe online:

Dentro de tu menú de usuario **Mi Tree** encontrarás el apartado **redactar informes**, desde el que podrás enviarnos tantos como quieras. Tus amigos también pueden opinar entrando en www.treemkt.com/opina



Informe correo:

Hemos incluido un manual de informes de papel en la Treebox por si te es más cómodo enviarnoslos por correo ordinario. Puedes rellenarlos tú mismo preguntando a tus amigos o puedes pedirles a ellos que lo hagan desde sus casas.



Ésta es nuestra dirección:

*Diana Media Group, S.L.
Departamento de Marketing – Flora Minis.
C/ Portal de l'Àngel 23, 2-1
08002 Barcelona*

En cualquier caso no olvides indicar tu nombre de usuario en treemkt, para que podamos incrementar tu cuenta de puntos tree y mejorar tu estatus en la comunidad.

4 FLORA EN LA RED

Durante una campaña de Treemkt suceden cosas constantemente. Si quieres estar al corriente de toda la actualidad, puedes encontrarnos también en la red.

El Blog de las galletas Flora Minis

En él publicaremos cada semana las últimas novedades y las noticias más interesantes sobre esta campaña. Además, desde el blog también podrás participar en el concurso y ver las mejores fotos de la campaña.

www.flora-minis.treemkt.com

Facebook

Si eres usuario de Facebook también nos podrás encontrar en la página de fans de Flora en Facebook. En ella podrás conocer a otros Treemembers que, como tú, están participando en la campaña.

www.facebook.com/floraminis



5 NUEVAS GALLETAS FLORA MINIS

Las galletas Flora Minis utilizan en su composición una selecta combinación de aceites vegetales que han sido seleccionados para ayudar a cuidar el corazón. Además, contienen trigo y fibra, y por ello son una sabrosa manera de incrementar el aporte de fibra a tu alimentación.

Y... ¡sorpréndete! Cada bolsita tiene menos de 96Kcal.



6 CONCURSO: ENTRENA TU CORAZÓN ESTÉS DONDE ESTÉS

¿Eres de los que han tomado conciencia y ha decidido cuidar su corazón? ¿Eres una persona activa, que va todo el día de arriba para abajo? Te proponemos un divertido concurso en el que podrás mostrarnos dónde disfrutas de tus galletas Flora Minis. Además, gracias a la asistencia de nuestro Personal Trainer del corazón podrás descubrir sencillos mini ejercicios que te ayudarán a cuidarte.

Como parte de esta campaña de Treemkt, hemos organizado un divertido concurso con el que podréis ganar muchos premios, sólo es necesario que participéis activamente en nuestras dinámicas.

Los productos Flora están hechos para cuidar nuestra salud de una forma deliciosa, especialmente la del corazón y gracias al Personal Trainer del corazón conseguiremos sentirnos mejor y mejorar nuestros hábitos.



Personal Trainer del corazón

¿Alguna vez has entrenado tu corazón? Con Flora y con la asistencia y consejos de nuestro Personal Trainer ahora sí lo podrás hacer. Todos juntos descubriremos que nuestras vidas están llenas de momentos idóneos para cuidar nuestro corazón.

FASE 1:

Preséntate a nuestro personal trainer.

Escribe un comentario en el blog sobre tu día a día y cómo las galletas Flora Minis pueden ayudarte a cuidar el corazón.

FASE 2:

¿Nos comemos unas Flora Minis? ¡Aprovecha su cómodo envase y disfrútalas en todas partes y con quien quieras!

Queremos ver en qué lugares y en qué momentos disfrutas de tus galletas Flora Minis. ¿En un descanso en el trabajo? ¿Quizás después de ir al gimnasio? ¿Tal vez en una tarde de compras? ¡Anímate a mostrarnos tu lugar y tu momento preferido!

FASE 3:

¿Por qué elegir Flora Minis?

¿Cuéntanos qué te transmiten las galletas Flora Minis!

7 DESCUBRE LOS DESAYUNOS FLORA

Flora te ofrece una amplia variedad de productos para hacer que tus desayunos te ayuden a cuidar tu corazón. Conoce la gama de productos Flora y empieza a cuidarte desde ahora mismo.

Flora Folic B



Original

Semi

Desnatada

Flora Tostada



Flora María



Flora Fibra



Flora Delicias



Flora Fruta y Fibra Naranja y Pasas



8 COMER BIEN

Con sólo algunos sencillos cambios en tu alimentación, puedes aportar un enorme beneficio a tu salud y a la de tu corazón. Pero, ¿por dónde empezar?

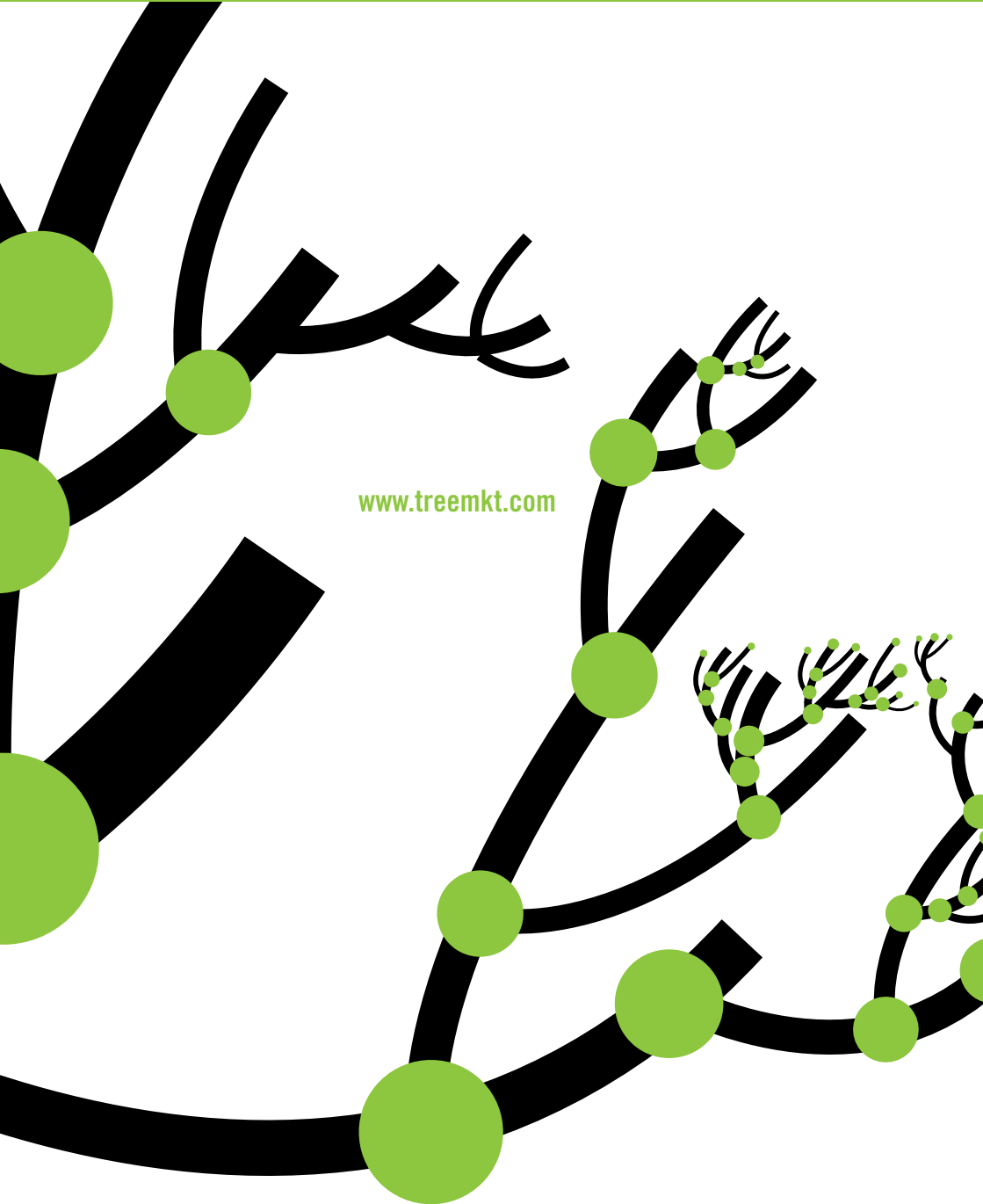
Lo principal que hay que recordar es que – si no tienes una patología que no te lo permita - no tienes que ser demasiado duro contigo mismo y “renunciar” a todas tus comidas favoritas. Renunciar a aquello que te gusta es complicado, y además te estarás perdiendo muchos de los nutrientes que tu cuerpo necesita para funcionar adecuadamente. Así pues, no olvides disfrutar de lo que comes y seguir una alimentación variada y equilibrada.



9 ¿QUÉ ES UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE?

Para seguir una alimentación saludable, tus objetivos deberían ser:

- Disfrutar de una variedad de alimentos distintos de todas las clases (Frutas y verduras. Pasta, pan, arroz y cereales. Pescado. Legumbres. Carne. Aceites y grasas, especialmente aceites vegetales y margarina).
- Es importante incluir al menos 5 raciones de frutas y hortalizas al día.
- Limitar el consumo de alimentos ricos en azúcar.
- Seleccionar adecuadamente el tipo de grasas que consumes:
 - Reduce las grasas saturadas, perjudiciales si las tomas en exceso. Cambia los productos lácteos enteros, como la leche, queso y los yogures, por las versiones semidesnatadas o desnatadas. Reduce el consumo de carne roja y sustitúyela por carne de pollo, pavo o conejo.
 - Sustituye las grasas saturadas por monoinsaturadas y poliinsaturadas, comúnmente denominadas grasas “buenas”. Un ejemplo es reducir el consumo de mantequilla a favor de aceite de oliva y aceites vegetales o derivados, como la margarina,.. O reducir el consumo de carne a favor de pescado, alternando el pescado blanco con el pescado azul.
- Procurar tomar menos sal.
- Basar las comidas principalmente en alimentos de origen vegetal, como el pan, la pasta, el arroz, las patatas, las legumbres, las frutas y las verduras. Escoger las variedades integrales siempre que sea posible.
- Consumir preferentemente agua, té, infusiones o zumos 100% naturales durante el día, dejando el alcohol para ocasiones especiales.



www.treemkt.com