

CICLO 1

MUDANÇA
DE HÁBITO



Guia de Implantação | Programa Nutricional para Empresas



ALELO
COMER
BEM
É TUDO
DE BOM

PROGRAMA NUTRICIONAL PARA EMPRESAS

por Alelo

Seja bem-vindo ao 1º Ciclo do Programa Nutricional para Empresas do Movimento Alelo Comer Bem é Tudo de Bom.

Esta etapa inicial é chamada de “Mudança de Hábito”, pois contém os primeiros passos rumo a um estilo de vida mais saudável.

Nas próximas páginas deste Guia você irá conhecer os materiais de comunicação deste Ciclo com muitas informações, dicas, listas de compras e um Quiz.

Aqui você encontrará também as orientações e recomendações sobre como fazer este conteúdo chegar à sua equipe.

Ou seja, o Guia contém tudo o que você precisa para autoimplantar o Programa na sua empresa e ajudar seu time a viver com mais saúde e bem-estar.

Afinal, quem vive bem, trabalha melhor.



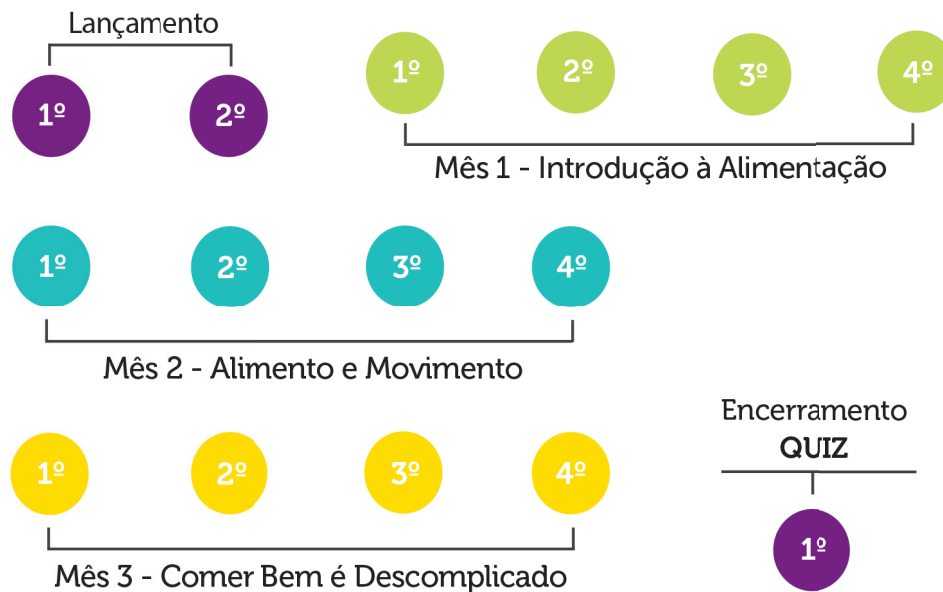
Acesse www.alelocomerbemTDB.com.br
e curta a fanpage do Movimento:
www.facebook.com/AleloComerBemTDB



A gente trabalha
em seu benefício

PANORAMA GERAL

CICLO 1 - MUDANÇA DE HÁBITO



Legenda:

- Mês 1
- Mês 3
- Mês 2
- Fases de lançamento e de encerramento

Esse 1º Ciclo é composto de **15 semanas**, sendo:
2 semanas de introdução, **12 semanas** de conteúdo e **1 semana** de encerramento.

PANORAMA GERAL - CICLO 1

MATERIAIS DE COMUNICAÇÃO

3

Confira todos os materiais que compõem o 1º Ciclo do Programa Nutricional do Movimento Comer Bem é Tudo de Bom. A cada semana teremos um combo de dicas e informações.



ALELO
COMER
BEM
ESTUDO
DEBOM

DICAS E ORIENTAÇÕES

Os materiais de comunicação deste Ciclo foram desenvolvidos nos formatos genéricos descritos abaixo.

Os arquivos em extensão .jpg podem ser impressos ou disparados por e-mail. Neste último caso, devem ser inseridos como imagem no corpo da mensagem.

As Listas de Compras e o Quiz estão disponíveis também em .pdf, o que permite adaptá-los para formatos compatíveis com as ferramentas de comunicação que sua empresa já utiliza internamente.

Importante: é fundamental que mantenha a sequência de divulgação sugerida nesse Guia, pois trata-se de um conteúdo programático desenvolvido por consultoria especializada.



CARTAZES

Sugerimos que os Cartazes sejam sempre afixados em locais de grande circulação: elevadores, escadas, bebedouros, cartão de ponto, área de descanso ou vestiário. O ideal é criar-se o hábito de acompanhamento do Movimento também pelos Cartazes, que trazem sempre novidades e mensagens de incentivo.



E-MAILS MARKETING

Evite encaminhar esses materiais nas segundas e sextas-feiras, além da volta de feriados. Esses são os dias de maior acúmulo de e-mails, o que prejudica o destaque da comunicação na caixa de entrada do colaborador.



NEWSLETTERS

Procure fixar um dia para encaminhar as Newsletters. Desse modo você cria um hábito entre os colaboradores e sustenta o Programa.

**ALELO
COMER
BEM
ETUDO
DEBOM**

DICAS E ORIENTAÇÕES



BANNER PARA INTRANET

Essas peças são compostas de duas partes:

Parte 1 - Publicar na home da Intranet, com link direcionado a uma página de conteúdo.

Por isso essa peça apresenta um botão "clique aqui e descubra como".

Parte 2 - Deverá ser hospedada na página de conteúdo direcionada pelo link.



CALENDÁRIO

A cada começo de mês o colaborador receberá um Calendário que pode ser impresso em qualquer impressora, para afixar em sua estação de trabalho e acompanhar a regularidade de sua alimentação e atividade física. A mecânica de acompanhamento consta no próprio Calendário.



LISTAS DE COMPRAS

Elaboramos Listas de Compras especiais para diferentes perfis de pessoas e estilos de vida.

Essa peça de comunicação é composta de duas partes:

Parte 1 - E-mail marketing ou Banner para Intranet com link para uma página na qual as listas deverão ser hospedadas.

Parte 2 - Cinco listas.



QUIZ

Para testar o conhecimento adquirido pelos colaboradores ao longo do Ciclo, elaboramos um Quiz com perguntas que ajudam a fixar o conteúdo. Recomendamos que seja encaminhado por e-mail.

As perguntas que elaboramos também podem ser extraídas dessa peça e utilizadas em enquetes ou em ambientes de pesquisa, caso a sua empresa possua intranet com essas ferramentas e deseje mensurar o resultado.

**ALELO
COMER
BEM
ETUDO
DEBOM**

PASSO A PASSO

- **MÊS 1 - INTRODUÇÃO À ALIMENTAÇÃO**
(introdução em 2 semanas + conteúdo para 4 semanas)

MÊS 1

- 1º** (INTRODUÇÃO | SEMANA 1) Cartaz / E-mail Marketing lançamento do Movimento
- 2º** (INTRODUÇÃO | SEMANA 2) E-mail Marketing lançamento do Ciclo 1
- 1º** Semana - Cartaz / Newsletter / E-mail Marketing "Calendário 1" / Calendário 1 para impressão
- 2º** Semana - E-mail Marketing "Desafio" / Newsletter
- 3º** Semana - Cartaz / Papel Bandeja / Newsletter
- 4º** Semana - Banner para Intranet / Newsletter



A gente trabalha
em seu benefício

CONTEÚDOS

7

ALELO
COMER
BEM
É TUDO
DE BOM

Para lançar oficialmente o Programa Nutricional na sua empresa, convidamos os seus colaboradores a participarem do Movimento Alelo Comer Bem é Tudo de Bom.

Como esse é o primeiro contato deles com o Movimento, é importante destacar e enfatizar o início dos Ciclos por meio de Cartazes e de E-mails Marketing.



**ALELO
COMER
BEM
É TUDO
DE BOM**

BEM-VINDO AO MOVIMENTO QUE ESTÁ FAZENDO O BRASIL INTEIRO COMER BEM

Vamos compartilhar conhecimento e promover a educação alimentar para ajudar você a fazer as melhores escolhas.

Criamos um programa de 12 meses de duração que trará informações e dicas práticas sobre alimentação e atividade física. Tudo isso será divulgado em quatro ciclos divertidos e interativos:

- Ciclo 1** Mudança de hábitos
- Ciclo 2** Aprendendo a fazer escolhas
- Ciclo 3** Alimentar a sua relação com a saúde
- Ciclo 4** Equilíbrio a chave do sucesso

Essa é uma iniciativa da Alelo para levar mais bem-estar ao seu dia a dia. Seja protagonista e participe ativamente dessa experiência.

Junte-se a nós e viva ainda melhor!

Preste atenção nos e-mails | Adote os desafios do Movimento | Leia os cartazes pela empresa | Leve informação para casa

Assessoria: **alelo** A gente trabalha em seu benefício

Assessoria: **alelo** A gente trabalha em seu benefício

Cartaz lançamento do Movimento



**ALELO
COMER
BEM
É TUDO
DE BOM**

BEM-VINDO AO MOVIMENTO QUE ESTÁ FAZENDO O BRASIL INTEIRO COMER BEM

Vamos compartilhar conhecimento e promover a educação alimentar para ajudar você a fazer as melhores escolhas.

Criamos um programa de 12 meses de duração que trará informações e dicas práticas sobre alimentação e atividade física. Tudo isso será divulgado em quatro ciclos divertidos e interativos:

- Ciclo 1** Mudança de hábitos
- Ciclo 2** Aprendendo a fazer escolhas
- Ciclo 3** Alimentar a sua relação com a saúde
- Ciclo 4** Equilíbrio a chave do sucesso

Essa é uma iniciativa da Alelo para levar mais bem-estar ao seu dia a dia. Seja protagonista e participe ativamente dessa experiência.

Junte-se a nós e viva ainda melhor!

Preste atenção nos e-mails | Adote os desafios do Movimento | Leia os cartazes pela empresa | Leve informação para casa

Assessoria: **alelo** A gente trabalha em seu benefício

Assessoria: **alelo** A gente trabalha em seu benefício

E-mail Marketing lançamento do Movimento

1ª Semana

CONTEÚDOS

8

ALELO
COMER
BEM
ETUDO
DEBOM

Na introdução ao 1º Ciclo, trazemos o primeiro passo do Movimento: **Mudança de Hábito**. Nesse Ciclo mostramos que comer bem é descomplicado e que pequenas atitudes trazem grandes resultados.

Convidamos os colaboradores a darem esse primeiro passo e já antecipamos temas das Newsletters.

Vale a pena incentivar que eles também conheçam e acompanhem as publicações do Movimento no Portal e na FanPage do Facebook, pois os conteúdos publicados nessas ferramentas complementam as orientações que constam nos Ciclos implantados na sua empresa.



2ª Semana

E-mail Marketing lançamento do Ciclo 1
"Mudança de Hábito"

ALELO COMER BEM TUDO DEBOM

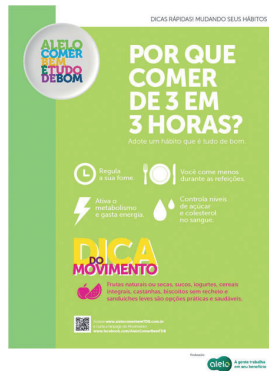
CONTEÚDOS

No Cartaz, vamos perguntar e já responder por que é importante comer a cada três horas, uma dica para ser praticada diariamente e que ajuda a manter a regularidade na alimentação.

Para a primeira Newsletter do Programa, escolhemos o tema "Introdução à Alimentação", que traz dicas essenciais sobre a alimentação saudável.

Nessa semana, também lançamos o primeiro Desafio do Programa, que chamamos de "Pra Viver Melhor!". Ao longo dos Ciclos, o Programa trará diversos desafios. Começamos com o mais importante de todos: **Calendário**. Essa ferramenta ajuda o colaborador a se alimentar bem e praticar atividades físicas com regularidade, de forma simples e prática.

1º Mês 1 - Semana 1



Cartaz
"Por que comer de 3 em 3 horas?"



Newsletter
"Introdução: O que é comer bem?"



E-mail Marketing
lançamento do Calendário



Calendário 1 para impressão

CONTEÚDOS

10

**ALELO
COMER
BEM
ETUDO
DEBOM**

E para o Programa já começar com tudo, trazemos mais um incentivo no início do Ciclo 1: o segundo Desafio “Pra Viver Melhor!”, que estimula especificamente a atividade física. Nesta semana destacamos a proposta de “mexa-se” no fim de semana para lembrar o quanto é importante nos movimentarmos com frequência.

O tema da segunda Newsletter é “Montando um Prato Saudável”, com sugestões para descomplicar a refeição e ajudar a fazer boas escolhas.



DESAFIO
PRA!
VIVER MELHOR!
MEXA-SE MAIS!

O desafio agora é **praticar mais atividades físicas**. E, para isso, você não precisa, necessariamente, se inscrever em uma academia. Há uma série de exercícios que podem ser incorporados à sua rotina.

Dance mais. Ande de bicicleta. Frequente parques e praças. Brinque mais com as crianças em casa.

Atividades domésticas também são ótimas maneiras de movimentar o corpo. Troque o elevador pelas escadas por uma semana.

Experimente fazer diferente. E lembre-se: esse é seu desafio!

Acesso: www.alolocomerbemtdb.com.br
e curta a fanpage do Movimento:
www.facebook.com/AlaioComerBemTDB

Alaio Agente Saúde
em seu benefício

E-mail Marketing “Desafio”
Atividade física



NEWS: Você em Movimento

EQUILIBRAR É TUDO DE BOM.
NA NEWS DESTA SEMANA, VOCÊ VÁ VER COMO É SIMPLES E GOSTOSO TER UMA ALIMENTAÇÃO MAIS SAUDÁVEL.

1. NO LUNO É TUDO COMER
Entre as atividades físicas, a alimentação é um elemento chave para manter o corpo saudável.

Para quem quer comer bem, é importante seguir algumas dicas simples e práticas. Assim, você consegue manter a alimentação saudável e equilibrada.

2. O PRATO SAUDÁVEL
O prato saudável é aquele que contém uma variedade de alimentos, incluindo frutas, verduras, legumes, proteínas e carboidratos.

3. COMO FAZER O PRATO SAUDÁVEL
Para fazer o prato saudável, é importante seguir algumas dicas simples e práticas. Assim, você consegue manter a alimentação saudável e equilibrada.

4. COMO FAZER O PRATO SAUDÁVEL
Para fazer o prato saudável, é importante seguir algumas dicas simples e práticas. Assim, você consegue manter a alimentação saudável e equilibrada.

Alaio Agente Saúde
em seu benefício

Newsletter
“Montando um prato saudável”

2º Mês 1 - Semana 2

CONTEÚDOS

Temos mais uma novidade aqui. Agora que os colaboradores já conhecem o Movimento, trazemos o Papel Bandeja como nova peça gráfica para impactar os participantes bem na hora da refeição, especialmente se sua empresa tiver refeitório ou copa.

Nos Cartazes e Papel Bandeja, lançamos um questionamento: "O seu prato é tudo de bom?". Aproveitamos para dar as dicas de como montar um prato saudável e equilibrado.

O conteúdo da terceira Newsletter traz as dicas básicas e que sempre funcionam para se ter um organismo saudável.



Cartaz + Papel Bandeja
"Montando um prato saudável"



3º Mês 1 - Semana 3



Newsletter
"Dicas para um organismo saudável"

CONTEÚDOS

12

**ALELO
COMER
BEM
TUDO
DEBOM**

Para atrair a atenção dos colaboradores para o Programa, trazemos uma nova peça de comunicação: Banner para Intranet. Ele traz dicas importantes e que ajudam a manter uma rotina de alimentação saudável, lembrando que mudar os hábitos pode ser tudo de bom.

Na quarta Newsletter, falamos da importância de fracionar as refeições, complementando a comunicação de regularidade.



Banner para Intranet
"Mudar seus hábitos pode ser tudo de bom"



Newsletter
"Fracionamento das refeições"

4º Mês 1 - Semana 4

ALELO
COMER
BEM
ETUDO
DEBOM

PASSO A PASSO

• MÊS 2 – ALIMENTO E MOVIMENTO (conteúdo para 4 semanas)

MÊS 2

- 1ª Semana - Cartaz / Newsletter / Calendário 2 para impressão
- 2ª Semana - Newsletter
- 3ª Semana - Newsletter / Banner para Intranet
- 4ª Semana - E-mail Marketing “Desafio” / Newsletter



A gente trabalha
em seu benefício

**ALELO
COMER
BEM
ETUDO
DEBOM**

CONTEÚDOS

Vamos destacar que vida saudável pede corpo em movimento. E não precisa de sacrifícios.

No cartaz, lembramos que 30 minutos diários fazem a total diferença. Importante reforçar a continuidade do Programa, afixando os cartazes em locais de grande circulação.

Na primeira Newsletter do segundo mês, vamos estimular a movimentação corporal.

Está na hora de trocar o Calendário. É importante orientar o colaborador a imprimir e colar o novo material na sua estação de trabalho para manter a rotina de acompanhamento do seu desempenho no Programa.

1º Mês 2 - Semana 1



Cartaz
"30 minutos de exercícios
fazem a diferença"



Newsletter
"A união faz a força"



Calendário 2 para
impressão

**ALELO
COMER
BEM
ETUDO
DEBOM**

CONTEÚDOS

A segunda Newsletter do Mês 2 reforça os ganhos da prática de atividade física.

Com dicas simples, mostramos que pequenas mudanças na rotina trazem grandes resultados.



2º Mês 2 - Semana 2

Newsletter
"Atividade física é tudo de bom"

CONTEÚDOS

Beber água é a principal dica da Newsletter desta semana. Quanto mais, melhor! Como muita gente esquece, vamos lembrar aqui.

O Banner para Intranet mostra que 30 minutos de atividade física diária podem mudar o estilo de vida e trazer diversos benefícios.

NEWS: Você em Movimento

ALTO
COMO
EU
DEBOM

PARA ESTA SEMANA,
A PALAVRA DE ORDEM
É AGUA! VÁLAVO!

ABUNDANCIA

ABUNDANCIA E DIVERSIDADE

Você sabia? Hoje há mais água no planeta do que nunca. Mas isso não nos torna menos dependentes da natureza. E a natureza também não nos oferece água sem condições. Saiba mais:

A água produzida pelo nosso corpo contém água e sais minerais importantes para a organização e o equilíbrio biológico. Não se trata de água pura e a bebida é formada logo após a ingestão.

Você sabia que cada litro de água bebido ou suado contém 100 vezes mais água do que o corpo precisa para produzir energia? Isso acontece porque a água produzida pelo corpo é utilizada em um processo que libera energia e produzindo compostos. Experimente isso com um copo de água e um pouco de sal.

ABUNDANCIA

ABUNDANCIA E DIVERSIDADE

A água é o líquido mais abundante no planeta. Mas não é a única. Saiba mais:

A água é a única substância que pode existir em três estados físicos: sólido, líquido e gasoso. Isso acontece porque a água é formada por átomos de hidrogênio e oxigênio.

A água é a única substância que pode existir em três estados físicos: sólido, líquido e gasoso. Isso acontece porque a água é formada por átomos de hidrogênio e oxigênio.

A água é a única substância que pode existir em três estados físicos: sólido, líquido e gasoso. Isso acontece porque a água é formada por átomos de hidrogênio e oxigênio.

DOÇA

A água é a única substância que pode existir em três estados físicos: sólido, líquido e gasoso. Isso acontece porque a água é formada por átomos de hidrogênio e oxigênio.

A água é a única substância que pode existir em três estados físicos: sólido, líquido e gasoso. Isso acontece porque a água é formada por átomos de hidrogênio e oxigênio.

A água é a única substância que pode existir em três estados físicos: sólido, líquido e gasoso. Isso acontece porque a água é formada por átomos de hidrogênio e oxigênio.

A água é a única substância que pode existir em três estados físicos: sólido, líquido e gasoso. Isso acontece porque a água é formada por átomos de hidrogênio e oxigênio.

A água é a única substância que pode existir em três estados físicos: sólido, líquido e gasoso. Isso acontece porque a água é formada por átomos de hidrogênio e oxigênio.

A água é a única substância que pode existir em três estados físicos: sólido, líquido e gasoso. Isso acontece porque a água é formada por átomos de hidrogênio e oxigênio.

A água é a única substância que pode existir em três estados físicos: sólido, líquido e gasoso. Isso acontece porque a água é formada por átomos de hidrogênio e oxigênio.

A água é a única substância que pode existir em três estados físicos: sólido, líquido e gasoso. Isso acontece porque a água é formada por átomos de hidrogênio e oxigênio.

A água é a única substância que pode existir em três estados físicos: sólido, líquido e gasoso. Isso acontece porque a água é formada por átomos de hidrogênio e oxigênio.

A água é a única substância que pode existir em três estados físicos: sólido, líquido e gasoso. Isso acontece porque a água é formada por átomos de hidrogênio e oxigênio.

A água é a única substância que pode existir em três estados físicos: sólido, líquido e gasoso. Isso acontece porque a água é formada por átomos de hidrogênio e oxigênio.

A água é a única substância que pode existir em três estados físicos: sólido, líquido e gasoso. Isso acontece porque a água é formada por átomos de hidrogênio e oxigênio.

A água é a única substância que pode existir em três estados físicos: sólido, líquido e gasoso. Isso acontece porque a água é formada por átomos de hidrogênio e oxigênio.

Assim, a água é a única substância que pode existir em três estados físicos: sólido, líquido e gasoso. Isso acontece porque a água é formada por átomos de hidrogênio e oxigênio.

Assim, a água é a única substância que pode existir em três estados físicos: sólido, líquido e gasoso. Isso acontece porque a água é formada por átomos de hidrogênio e oxigênio.

Assim, a água é a única substância que pode existir em três estados físicos: sólido, líquido e gasoso. Isso acontece porque a água é formada por átomos de hidrogênio e oxigênio.

Assim, a água é a única substância que pode existir em três estados físicos: sólido, líquido e gasoso. Isso acontece porque a água é formada por átomos de hidrogênio e oxigênio.

Assim, a água é a única substância que pode existir em três estados físicos: sólido, líquido e gasoso. Isso acontece porque a água é formada por átomos de hidrogênio e oxigênio.

Newsletter
"Beber água é tudo de bom"




PRATICAR MAIS EXERCÍCIOS NO SEU DIA A DIA É MUITO SIMPLES. 30 MINUTOS DIÁRIOS PODEM FAZER TODA A DIFERENÇA.



Assim como ter uma alimentação equilibrada, manter-se em movimento é fundamental para uma estilo de vida mais saudável. Esses dois fatores contribuem de maneira positiva para a sua *saúde* e de *vida*.



Alimentos de natureza alcalina (frutas, legumes e grãos) são ricos em nutrientes e ajudam a manter o equilíbrio do pH do corpo, promovendo a saúde e o bem-estar.



Beber bastante água é essencial para manter o corpo hidratado e a temperatura corporal adequada, promovendo a saúde e o bem-estar.



Atividade física regular é essencial para manter o corpo saudável e a mente ativa, promovendo a saúde e o bem-estar.



Consulte um profissional de saúde para obter orientações personalizadas sobre a sua saúde e o bem-estar.

Banner para Intranet
"30 minutos diários de exercícios"

CONTEÚDOS

Mais um Desafio "Pra Viver Melhor!". Desta vez, o Programa traz um incentivo ainda mais instigante.

O Dia da Escada convida os colaboradores a mudarem a rotina, trocando o elevador pela escada. Se o desafio for feito em grupo fica ainda mais legal.

A quarta e última Newsletter do Mês 2 destaca a importância do descanso. Para viver melhor, é preciso se alimentar bem, fazer exercícios e descansar bastante para recuperar as energias.



E-mail Marketing "Desafio"

Escada



Newsletter
"Descansar é importante"

**ALELO
COMER
BEM
ETUDO
DEBOM**

PASSO A PASSO

• MÊS 3 - COMER BEM É DESCOMPLICADO (conteúdo para 4 semanas)

MÊS 3

- 1º Semana - Cartaz / Newsletter / Calendário 3 para impressão
- 2º Semana - Newsletter
- 3º Semana - Banner para Intranet / Newsletter
- 4º Semana - Newsletter / E-mail Marketing "Desafio" / E-mail Marketing Listas de Compras

• ENCERRAMENTO

- 1º Semana - Quiz "Você mudou seus hábitos?"



A gente trabalha
em seu benefício

CONTEÚDOS

**ALELO
COMER
BEM
ETUDO
DEBOM**

A mudança de hábitos fica mais fácil com estímulos. No Cartaz, damos a dica de que é fundamental manter o corpo sempre hidratado.

Destacamos na Newsletter desta semana o quanto é importante ter prazer em se alimentar e como os alimentos saudáveis podem ser muito saborosos.

Hora de imprimir e atualizar o Calendário 3. Não esqueça!

1º Mês 3 - Semana 1



Cartaz
"Sede ou desidratação?"



Newsletter
"Descobrir o prazer do sabor"



Calendário 3
para impressão

**ALELO
COMER
BEM
É TUDO
DEBOM**

CONTEÚDOS

“Comer bem não custa caro” é o tema da Newsletter semanal. A boa notícia alegre a todos e faz toda a diferença na hora de planejar a alimentação: sim, podemos unir comida acessível, gostosa e saudável. Queremos ajudar os colaboradores a praticarem essas boas escolhas.



2º Mês 3 - Semana 2

Newsletter
“Sua saúde e seu bolso”

CONTEÚDOS

21

**ALELO
COMER
BEM
É TUDO
DEBOM**

No Banner para Intranet, os colaboradores vão compreender por que um prato colorido é mais atraente e mais saudável. Afinal, comemos com os olhos antes de levar o alimento à boca. Fazendo boas combinações podemos variar sempre.

Esse também é o tema da Newsletter, reforçando nossa missão educativa. O olhar capta a imagem do alimento, despertando a curiosidade e a vontade de comer bem. Quanto mais colorido, mais bonito e mais diversificado o prato. Sem monotonia. Vamos apostar nessa tendência.



Banner para Intranet
"Quanto mais colorido, melhor"



Newsletter
"Água na boca"

3º Mês 3 - Semana 3

ALELO COMER BEM É TUDO DEBOM

CONTEÚDOS

Para fechar o Ciclo 1, desmistificaremos alguns temas na Newsletter desta semana.

O desafio da vez é aproveitar 10 minutos do horário de almoço para se movimentar.

Ao longo dos três últimos meses do Programa, seu colaborador recebeu diversas informações e incentivo para promover uma mudança em seu estilo de vida.

Para concluir essa etapa, trazemos algumas listas de compras que atendem a cinco perfis de consumo. Essas listas auxiliarão o colaborador na hora de realizar compras de alimentos para sua casa.

4º Mês - Semana 4



Newsletter
"Mitos e Verdades"



E-mail Marketing "Desafio"
10 minutos de caminhada



E-mail Marketing Listas de Compras

CONTEÚDOS

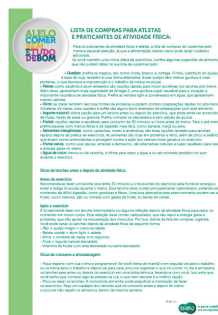
23

**ALELO
COMER
BEM
ETUDO
DEBOM**

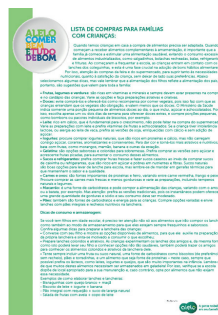
Listas de Compras para cinco diferentes perfis, que deverão ser disponibilizadas junto com o E-mail Marketing.



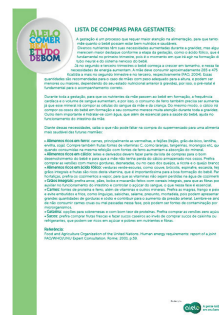
E-mail Marketing Listas de Compras



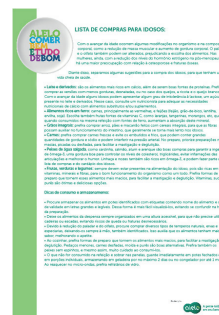
Lista de Compras para atletas e praticantes de atividade física



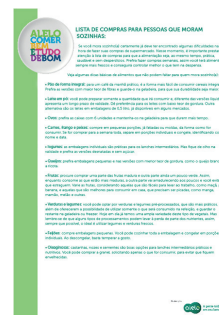
Lista de Compras para famílias com crianças



Lista de Compras para gestantes



Lista de Compras para idosos



Lista de Compras para pessoas que moram sozinhas

CONTEÚDOS

**ALELO
COMER
BEM
ETUDO
DEBOM**



Receba o teste a seguir e descubra se você está por dentro do Movimento Alelo Comer Bem Etudo DeBom!

1. QUAL A DIFERENÇA ENTRE A ATIVIDADE FÍSICA E A NECESSIDADE DE TER UM IMPACTO POSITIVO NA SAÚDE?

- ☐ A) Nenhuma
- ☐ B) Diferença
- ☐ C) Não tem diferença
- ☐ D) Nenhuma das anteriores

2. ASSINALE A ALTERNATIVA INCORRETA. SÃO ATRIBUTOS DE UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL:

- ☐ A) Ingestão adequada de fibras alimentares naturais
- ☐ B) Consumo moderado de alimentos ricos em gordura
- ☐ C) Consumo moderado de alimentos ricos em açúcar
- ☐ D) Consumo moderado de alimentos ricos em sal

3. QUAL AFORMA MAIS SAUDÁVEL DE PERDER PESO?

- ☐ A) Fazer dieta de jejum
- ☐ B) Fazer dieta de jejum intermitente
- ☐ C) Fazer dieta de jejum prolongado
- ☐ D) Fazer dieta de jejum prolongado com acompanhamento médico

4. A DIFERENÇA ENTRE A ALIMENTAÇÃO INCORRETA, FRACASSADA, AS REFEIÇÕES SIGNIFICA:

- ☐ A) Alimentação incorreta
- ☐ B) Alimentação incorreta
- ☐ C) Alimentação incorreta
- ☐ D) Alimentação incorreta

5. O QUE QUERER COMER DE MANEIRA SAUDÁVEL?

- ☐ A) Comer alimentos saudáveis
- ☐ B) Comer alimentos saudáveis
- ☐ C) Comer alimentos saudáveis
- ☐ D) Comer alimentos saudáveis

6. QUAIS GRUPOS ALIMENTARES DEVEM ESTAR PRESENTES, PREFERENCIALMENTE, EM GRANDES REFEIÇÕES COMO ALMOÇO E JANTAR?

- ☐ A) Alimentos saudáveis
- ☐ B) Alimentos saudáveis
- ☐ C) Alimentos saudáveis
- ☐ D) Alimentos saudáveis

7. ASSINALE A ALTERNATIVA VERDADEIRA:

- ☐ A) Não é possível saber se uma pessoa está saudável
- ☐ B) Não é possível saber se uma pessoa está saudável
- ☐ C) Não é possível saber se uma pessoa está saudável
- ☐ D) Não é possível saber se uma pessoa está saudável

8. ANTES DO TREINO, DEVEMOS NOS PREOCUPAR COM:

- ☐ A) Alimentação
- ☐ B) Alimentação
- ☐ C) Alimentação
- ☐ D) Alimentação

9. QUAIS ALIMENTOS DEVEM CONTER UM PRATO SAUDÁVEL?

- ☐ A) Alimentos saudáveis
- ☐ B) Alimentos saudáveis
- ☐ C) Alimentos saudáveis
- ☐ D) Alimentos saudáveis

10. ASSINALE A ALTERNATIVA INCORRETA:

- ☐ A) Alimentos saudáveis
- ☐ B) Alimentos saudáveis
- ☐ C) Alimentos saudáveis
- ☐ D) Alimentos saudáveis

11. A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DEVE SER NUTRITIVA, SAUDÁVEL, VARIADA E COLORIDA. ESTE AFIRMAÇÃO É:

- ☐ A) Verdadeira
- ☐ B) Verdadeira
- ☐ C) Verdadeira
- ☐ D) Verdadeira

12. QUAL A MELHOR FORMA DE INCORPORAR NOVOS HABITOS À ROTINA?

- ☐ A) Alimentos saudáveis
- ☐ B) Alimentos saudáveis
- ☐ C) Alimentos saudáveis
- ☐ D) Alimentos saudáveis

RESUMO

Resumo

Este é o teste a seguir e descubra se você está por dentro do Movimento Alelo Comer Bem Etudo DeBom!

Receba o teste a seguir e descubra se você está por dentro do Movimento Alelo Comer Bem Etudo DeBom!

Receba o teste a seguir e descubra se você está por dentro do Movimento Alelo Comer Bem Etudo DeBom!

Receba o teste a seguir e descubra se você está por dentro do Movimento Alelo Comer Bem Etudo DeBom!

Receba o teste a seguir e descubra se você está por dentro do Movimento Alelo Comer Bem Etudo DeBom!

Receba o teste a seguir e descubra se você está por dentro do Movimento Alelo Comer Bem Etudo DeBom!

Receba o teste a seguir e descubra se você está por dentro do Movimento Alelo Comer Bem Etudo DeBom!

Receba o teste a seguir e descubra se você está por dentro do Movimento Alelo Comer Bem Etudo DeBom!

Receba o teste a seguir e descubra se você está por dentro do Movimento Alelo Comer Bem Etudo DeBom!

Receba o teste a seguir e descubra se você está por dentro do Movimento Alelo Comer Bem Etudo DeBom!

Receba o teste a seguir e descubra se você está por dentro do Movimento Alelo Comer Bem Etudo DeBom!

Receba o teste a seguir e descubra se você está por dentro do Movimento Alelo Comer Bem Etudo DeBom!

Receba o teste a seguir e descubra se você está por dentro do Movimento Alelo Comer Bem Etudo DeBom!

Receba o teste a seguir e descubra se você está por dentro do Movimento Alelo Comer Bem Etudo DeBom!

Receba o teste a seguir e descubra se você está por dentro do Movimento Alelo Comer Bem Etudo DeBom!

Receba o teste a seguir e descubra se você está por dentro do Movimento Alelo Comer Bem Etudo DeBom!

Receba o teste a seguir e descubra se você está por dentro do Movimento Alelo Comer Bem Etudo DeBom!

Receba o teste a seguir e descubra se você está por dentro do Movimento Alelo Comer Bem Etudo DeBom!

Receba o teste a seguir e descubra se você está por dentro do Movimento Alelo Comer Bem Etudo DeBom!

O Ciclo 1 chegou ao fim.

É hora de saber se as mensagens foram compreendidas e de avaliar o desempenho do colaborador.

Para isso, criamos um Quiz simples e rápido para que o seu time responda facilmente. A cada final de Ciclo, um novo Quiz será elaborado.

Compartilhe conosco os resultados porque queremos acompanhar de perto as conquistas de sua empresa.

1º Mês 4 - Semana 1

Quiz



A gente trabalha em seu benefício



ALELO
COMER
BEM
ETUDO
DEBOM

Se ainda tiver alguma **dúvida** sobre a implantação do Programa, teremos grande satisfação em ajudá-lo.

Basta contatar a nossa equipe.

O Ciclo 2 já está disponível no Portal.

Obrigado.



A gente trabalha
em seu benefício

www.alelo.com.br

 facebook.com/AleloBrasil

 twitter.com/AleloBrasil