

# CICLO 4

EQUILÍBRIO:  
A CHAVE DO  
SUCESSO







# PROGRAMA NUTRICIONAL PARA EMPRESAS

por Alelo

Prezado cliente,

Vamos entrar no quarto Ciclo do Programa Nutricional - Equilíbrio: a chave do sucesso.

A essa altura, você e seus colaboradores já aprenderam bastante sobre a importância de ter uma alimentação saudável acompanhada de atividade física regular.

Nesta etapa, vamos aproveitar para reforçar pontos importantes já apresentados e também trazer novas dicas e orientações para que todos continuem a evoluir em seus resultados.

Então, siga as orientações de implementação do Ciclo 4 apresentadas neste guia.



Acesse: [www.alelocomerbemTDB.com.br](http://www.alelocomerbemTDB.com.br)  
e curta a fanpage da Alelo:  
[www.facebook.com/AleloBrasil](https://www.facebook.com/AleloBrasil)

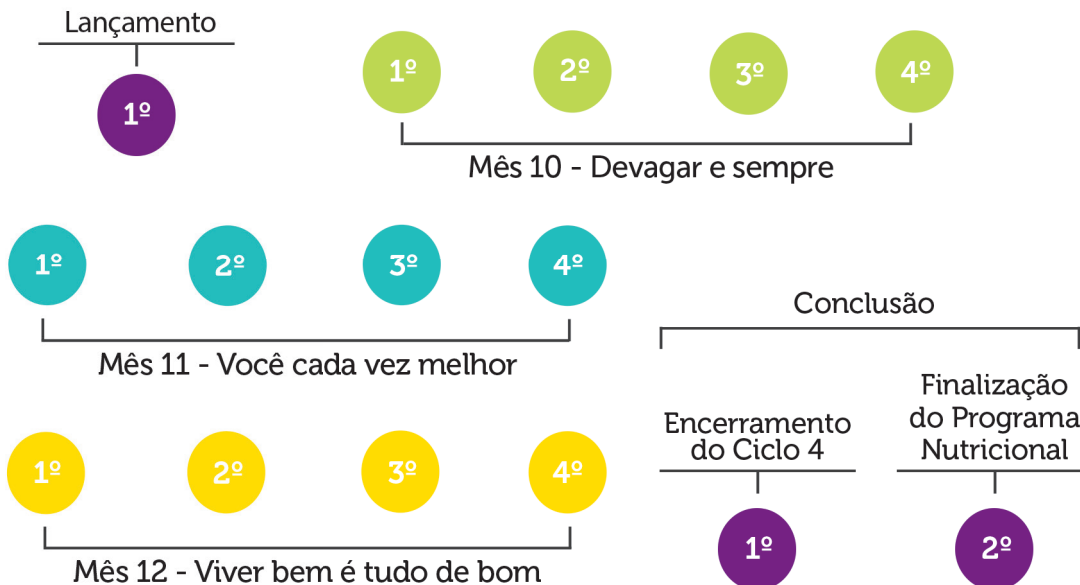


A gente trabalha  
em seu benefício

**ALELO  
COMER  
BEM  
É TUDO  
DEBOM**

# PANORAMA GERAL

CICLO 4 - EQUILÍBRIO: A CHAVE DO SUCESSO!



## Legenda:

- Mês 10
- Mês 12
- Mês 11
- Fases de lançamento, encerramento e finalização do Programa

Esse quarto Ciclo é composto por **15 semanas**, sendo: **1 semana** de introdução, **12 semanas** de conteúdo e **2 semanas** de encerramento e finalização do Programa.



A gente trabalha em seu benefício



**ALELO  
COMER  
BEM  
É TUDO  
DEBOM**

# PANORAMA GERAL - CICLO 4

## MATERIAIS DE COMUNICAÇÃO

Abaixo, você pode visualizar todos os materiais que compõem o Ciclo 4 do Programa Nutricional. Na sequência, explicaremos cada um deles e sua respectiva importância para a conclusão do Programa.



A gente trabalha  
em seu benefício

**ALELO  
COMER  
BEM  
É TUDO  
DEBOM**

# DICAS E ORIENTAÇÕES

Os materiais de comunicação deste Programa Nutricional foram desenvolvidos por profissionais e especialistas, seguindo um cronograma estratégico para o maior aproveitamento de seu conteúdo.



## FORMATOS

Os arquivos em extensão .jpg podem ser impressos ou disparados por e-mail. Neste último caso, devem ser inseridos como imagem enviados na mensagem.

O Quiz está disponível também em .pdf, o que permite ser adaptado para formatos compatíveis com as ferramentas de comunicação que sua empresa já utiliza internamente.



## CARTAZES

Continue a fixar os Cartazes em locais de grande visibilidade e circulação conforme os ciclos anteriores, como elevadores, escadas, bebedouros e áreas de descanso.



## E-MAILS MARKETING

Indicamos que o envio desses materiais seja evitado em dias em que há o acúmulo de mensagens nas caixas postais, o que acontece principalmente às segundas, sextas-feiras e retorno de feriados.



## NEWSLETTERS

Mantenha o mesmo dia de envio deste material dos meses anteriores. Assim você sustenta o hábito da leitura do Programa entre os seus colaboradores.



**ALELO  
COMER  
BEM  
É TUDO  
DE BOM**

# DICAS E ORIENTAÇÕES



## BANNER PARA INTRANET

Essas peças são divididas em duas partes:

Parte 1 – publicação para a home da intranet, com link direcionado a uma página de conteúdo.

Parte 2 – publicação para a página direcionada pelo link.



## CALENDÁRIO

A cada começo de mês, deverá ser enviado aos colaboradores o Calendário para ser impresso em qualquer impressora e afixado na estação de trabalho para acompanhar a regularidade de sua alimentação e atividade física.

No fim do Programa, há uma Avaliação Anual que compila os resultados dos Calendários dos 4 ciclos. Esse arquivo deve ser encaminhado por e-mail para os colaboradores.



## QUIZ

Ao final do ciclo, indicamos o envio do Quiz por e-mail aos colaboradores para auxiliar na fixação do conteúdo do Programa e testar seu conhecimento.



A gente trabalha  
em seu benefício

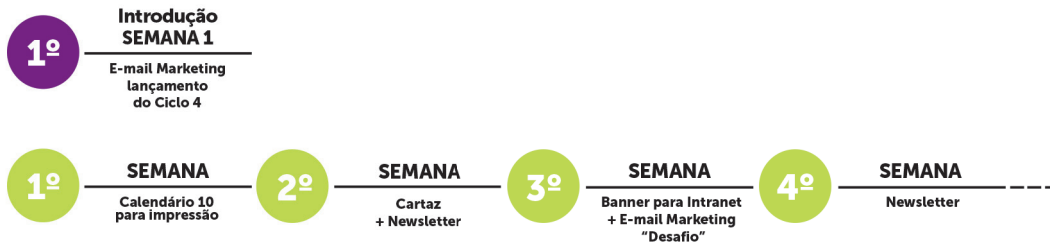
**ALELO  
COMER  
BEM  
É TUDO  
DEBOM**

# PASSO A PASSO

- **MÊS 10 - DEVAGAR E SEMPRE**  
(introdução em 1 semana + conteúdo para 4 semanas)

## MÊS 10

- 1º** (INTRODUÇÃO | SEMANA 1) E-mail Marketing lançamento do Ciclo 4  
"Equilíbrio: a chave do sucesso"
- 1º** Semana - Calendário 10 para impressão
- 2º** Semana - Cartaz "Fome e vontade de comer!" / Newsletter "Siga seu ritmo, mas estabeleça metas, tenha regularidade e não se esqueça do seu principal objetivo"
- 3º** Semana - Banner para Intranet "Conheça os benefícios de uma vida saudável" / E-mail Marketing "Desafio" Mexa-se com os amigos
- 4º** Semana - Newsletter "Cuidado com soluções milagrosas"



A gente trabalha em seu benefício

# CONTEÚDOS

**ALELO  
COMER  
BEM  
É TUDO  
DE BOM**

Vamos começar o quarto Ciclo com um e-mail apresentando os objetivos para as próximas semanas.

INTRODUÇÃO AO CICLO 4

**ALELO  
COMER  
BEM  
É TUDO  
DE BOM**

## EQUILÍBRIO: A CHAVE DO SUCESSO

Olá! Você chegou na quarta e última etapa do programa Alelo Comer Bem é Tudo de Bom! Parabéns! Esperamos que estes 9 meses que se passaram tenham influenciado positivamente o seu estilo de vida. No entanto, sabemos que agora, depois de passar por esse turbilhão de informações, ainda restam algumas dúvidas, principalmente sobre como seguir em frente e se manter motivado em um ritmo de vida mais saudável.

Por isso, agora é hora de engatar a quinta marcha e focar no final linha, pois só precisaremos quitar pequenos detalhes para fechar este ciclo da melhor forma possível.

**Preparado? Vamos aos objetivos das próximas semanas?**

- Entender que caminhar "devagar e sempre" em direção aos bons hábitos é o mais importante.
- Perceber que não desistir das mudanças, mesmo que caia um em seu ritmo, desliza "você cada vez melhor!".
- Aprender a curtir os hábitos saudáveis e perceber que "viver bem é tudo de bom!".

Atendimento: [www.alelo.com.br/0800000000](http://www.alelo.com.br/0800000000)  
 e-mail: [alelo@alelo.com.br](mailto:alelo@alelo.com.br)  
 e: [www.facebook.com/aleloibom](http://www.facebook.com/aleloibom)

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

1<sup>o</sup> Semana

E-mail Marketing lançamento do Ciclo 4  
"Equilíbrio: a chave do sucesso"



A gente trabalha  
em seu benefício

# CONTEÚDOS

**ALELO  
COMER  
BEM  
É TUDO  
DEBOM**

Para dar continuidade ao acompanhamento da rotina de alimentação e de atividades físicas dos colaboradores, enviaremos um novo Calendário.



DESAFIO

## PRA!

VIVER MELHOR

---

SÃO 22 DIAS DE REGULARIDADE

FOCO NO RESULTADO!  
COMPROVE COMO HÁBITOS MAIS SAUDÁVEIS MELHORAM A SUA VIDA

Meu Nome: \_\_\_\_\_ Sobrenome: \_\_\_\_\_  
 Meu e-mail: \_\_\_\_\_ Meu Cel: \_\_\_\_\_  
 Seu e-mail corporativo: \_\_\_\_\_ Seu e-mail pessoal: \_\_\_\_\_  
Responda o questionário de hábitos e compare sua rotina com a dos colaboradores que se beneficiaram com o programa. Não tem certeza? Pergunte!

**CALENDÁRIO 10**

Marque com o ícone de comida saudável ou atividade física o dia em que você fez o melhor resultado.

Dia	1ª Semana							2ª Semana						
	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14
1	🍏	🏃	🍏	🏃	🍏	🏃	🍏	🍏	🏃	🍏	🏃	🍏	🏃	🍏
2	🍏	🏃	🍏	🏃	🍏	🏃	🍏	🍏	🏃	🍏	🏃	🍏	🏃	🍏
3	🍏	🏃	🍏	🏃	🍏	🏃	🍏	🍏	🏃	🍏	🏃	🍏	🏃	🍏
4	🍏	🏃	🍏	🏃	🍏	🏃	🍏	🍏	🏃	🍏	🏃	🍏	🏃	🍏
5	🍏	🏃	🍏	🏃	🍏	🏃	🍏	🍏	🏃	🍏	🏃	🍏	🏃	🍏
6	🍏	🏃	🍏	🏃	🍏	🏃	🍏	🍏	🏃	🍏	🏃	🍏	🏃	🍏
7	🍏	🏃	🍏	🏃	🍏	🏃	🍏	🍏	🏃	🍏	🏃	🍏	🏃	🍏
8	🍏	🏃	🍏	🏃	🍏	🏃	🍏	🍏	🏃	🍏	🏃	🍏	🏃	🍏
9	🍏	🏃	🍏	🏃	🍏	🏃	🍏	🍏	🏃	🍏	🏃	🍏	🏃	🍏
10	🍏	🏃	🍏	🏃	🍏	🏃	🍏	🍏	🏃	🍏	🏃	🍏	🏃	🍏
11	🍏	🏃	🍏	🏃	🍏	🏃	🍏	🍏	🏃	🍏	🏃	🍏	🏃	🍏
12	🍏	🏃	🍏	🏃	🍏	🏃	🍏	🍏	🏃	🍏	🏃	🍏	🏃	🍏
13	🍏	🏃	🍏	🏃	🍏	🏃	🍏	🍏	🏃	🍏	🏃	🍏	🏃	🍏
14	🍏	🏃	🍏	🏃	🍏	🏃	🍏	🍏	🏃	🍏	🏃	🍏	🏃	🍏
15	🍏	🏃	🍏	🏃	🍏	🏃	🍏	🍏	🏃	🍏	🏃	🍏	🏃	🍏
16	🍏	🏃	🍏	🏃	🍏	🏃	🍏	🍏	🏃	🍏	🏃	🍏	🏃	🍏
17	🍏	🏃	🍏	🏃	🍏	🏃	🍏	🍏	🏃	🍏	🏃	🍏	🏃	🍏
18	🍏	🏃	🍏	🏃	🍏	🏃	🍏	🍏	🏃	🍏	🏃	🍏	🏃	🍏
19	🍏	🏃	🍏	🏃	🍏	🏃	🍏	🍏	🏃	🍏	🏃	🍏	🏃	🍏
20	🍏	🏃	🍏	🏃	🍏	🏃	🍏	🍏	🏃	🍏	🏃	🍏	🏃	🍏
21	🍏	🏃	🍏	🏃	🍏	🏃	🍏	🍏	🏃	🍏	🏃	🍏	🏃	🍏
22	🍏	🏃	🍏	🏃	🍏	🏃	🍏	🍏	🏃	🍏	🏃	🍏	🏃	🍏

Calcule suas médias todos os meses e acompanhe sua evolução.

Índice	1ª Semana	2ª Semana
Alimentação Saudável	00/07	00/07
Atividade Física	00/07	00/07

© 2013 Alelo. Todos os direitos reservados. | Desenvolvido por: Alelo e equipe de Marketing | www.alelo.com.br

1º Mês 10 - Semana 1

Calendário 10 para impressão



A gente trabalha  
em seu benefício

# CONTEÚDOS

Neste mês, temos um Cartaz com dicas de como aprender a diferenciar fome de vontade de comer e fazer escolhas equilibradas e uma Newsletter que ensina como manter o ritmo e traçar novos objetivos.



ALÉLO  
COMER  
BEM  
É TUDO  
DEBOM

**DICAS RÁPIDAS – Equilíbrio: a chave do sucesso!**

## FOME E VONTADE DE COMER!

Contando fome com vontade de comer pode parecer algo muito infantil, mas ficar sabendo que está é um problema muito frequente entre os adultos. Ao contrário do que se pode imaginar, as crianças possuem um sistema muito bem regulado sentido, a exemplo das bebês que choram sempre que estão com fome e que com o passar do tempo o indivíduo amadurece, tem essa habilidade de fato.

Nos dias de hoje, comer de forma consciente, atendendo às necessidades do nosso corpo é uma tarefa muito difícil. Afinal, comemos por várias razões e não apenas por fome, não é verdade? **Quem nunca comeu por felicidade, tristeza, ansiedade, por se encontrar com os amigos ou simplesmente por saber que aquele alimento que tanto gostamos está na geladeira?**

Is? Ficar ainda mais complicado? **Fique tranquilo e confira as dicas abaixo para aprender a diferenciar fome de vontade de comer e não cair mais nessa pegadinha.**

**Questione-se a respeito da sua fome!**

Você comeria uma fruta ou um prato de comida se não tivesse ninguém ao seu lado querendo algo específico? Se a resposta for “Sim! Comeria qualquer coisa!” então se alimentar pensando em outra coisa que não quereria por isso. Isso é a resposta do “Tudo que quero é um pedaço de pizza!” que é um exemplo, a chance de ser apenas vontade de comer é bem baixa.

**Fique atento ao seu consumo de líquidos ao longo do dia!**

Apresentando-se não com nenhuma relação, mas algumas vezes a sensação de sede pode ser confundida com fome. Isso acontece porque quando você está com um consumo muito baixo de água, o corpo entende que precisa de algum nutriente para manter os processos químicos e físicos funcionando bem, ou?

**Respeite o seu corpo!**

Se um dia estiver com mais fome, coma uma quantidade maior sempre fazendo boas escolhas, não se preocupe com nada mais que isso, pois quando tiver mais fome, seu corpo estará lhe mandando um sinal de que precisa de mais energia. Então não se preocupe com a quantidade de comida, se quiser se sentir melhor e se preparar para o dia seguinte, coma o que sua mente pede e não se preocupe com a quantidade.

**Relaxe!**

Tudo momento que você está fazendo alguma coisa e não está relaxando, você não está comendo com prazer. Então se quiser comer, faça uma pausa e relaxe de 15 minutos. Depois disso, você já conseguirá identificar se precisa de mais comida. Então não se preocupe com a quantidade de comida, se quiser se sentir melhor e se preparar para o dia seguinte, coma o que sua mente pede e não se preocupe com a quantidade.

Cartaz “Fome e vontade de comer!”

ALÉLO  
COMER  
BEM  
É TUDO  
DEBOM

**NEWS: Você em Movimento**

## SIGA SEU RITMO, MAS ESTABELEÇA METAS, TENHA REGULARIDADE E NÃO SE ESQUEÇA DO SEU PRINCIPAL OBJETIVO

Você já percebeu que, muitas vezes, mesmo quando você está com fome, não consegue comer porque está com vontade de comer, mas não sabe como fazer isso de forma saudável? A maioria das pessoas que não consegue comer porque está com fome, mas não sabe como fazer isso de forma saudável, não consegue comer porque está com vontade de comer, mas não sabe como fazer isso de forma saudável. A maioria das pessoas que não consegue comer porque está com fome, mas não sabe como fazer isso de forma saudável, não consegue comer porque está com vontade de comer, mas não sabe como fazer isso de forma saudável.

**ALÉLO quer te ajudar a manter seu ritmo e alcançar seus objetivos de forma saudável. Confira as dicas abaixo para aprender a manter seu ritmo e alcançar seus objetivos de forma saudável.**

**2º Mês 10 - Semana 2**

**ALÉLO quer te ajudar a manter seu ritmo e alcançar seus objetivos de forma saudável. Confira as dicas abaixo para aprender a manter seu ritmo e alcançar seus objetivos de forma saudável.**

Newsletter “Siga seu ritmo, mas estabeleça metas, tenha regularidade e não se esqueça do seu principal objetivo”





# CONTEÚDOS



Nosso primeiro Banner do ciclo explica como os benefícios de uma vida saudável surgem no curto, médio e longo prazos.

O Desafio dessa vez incentiva o colaborador a continuar praticando atividades físicas na companhia de amigos e familiares.

**CONHEÇA OS BENEFÍCIOS DE UMA VIDA SAUDÁVEL.**

**ALELO COMER BEM É TUDO DEBOM**

CLIQUE AQUI E SAIBA MAIS

**alelo** A gente trabalha em seu benefício.

**ALELO COMER BEM É TUDO DEBOM**

**TUDO MUNDO AQUI JÁ SABE QUE ADOTAR HÁBITOS SAUDÁVEIS REFLETE POSITIVAMENTE EM DIVERSOS ASPECTOS DA NOSSA SAÚDE, NÃO É?**

MAS VOCE IMAGINAVA QUE PODERIA SE BENEFICIAR DE MANEIRAS DIFERENTES EM CURTO, MÉDIO E LONGO PRAZO? É ISSO MESMO! VAMOS VER COMO ISSO ACONTECE EXATAMENTE?

CURTO PRAZO	MÉDIO PRAZO	LONGO PRAZO
<p>Alguns meses após adotar hábitos mais saudáveis, você começará a sentir benefícios de cada escolha que o faz se movimentar e fazer coisas que você gosta de fazer. Você vai sentir os benefícios de forma mais rápida e perceberá que suas atividades se tornam mais divertidas e menos cansativas.</p> <p>Alguns meses após adotar hábitos mais saudáveis, você começará a sentir benefícios de cada escolha que o faz se movimentar e fazer coisas que você gosta de fazer. Você vai sentir os benefícios de forma mais rápida e perceberá que suas atividades se tornam mais divertidas e menos cansativas.</p>	<p>Após alguns meses de prática regular, você perceberá que suas atividades se tornam mais divertidas e menos cansativas. Você também vai perceber que suas atividades se tornam mais divertidas e menos cansativas.</p> <p>Após alguns meses de prática regular, você perceberá que suas atividades se tornam mais divertidas e menos cansativas. Você também vai perceber que suas atividades se tornam mais divertidas e menos cansativas.</p>	<p>Após alguns meses de prática regular, você perceberá que suas atividades se tornam mais divertidas e menos cansativas. Você também vai perceber que suas atividades se tornam mais divertidas e menos cansativas.</p> <p>Após alguns meses de prática regular, você perceberá que suas atividades se tornam mais divertidas e menos cansativas. Você também vai perceber que suas atividades se tornam mais divertidas e menos cansativas.</p>

**Alelo** A gente trabalha em seu benefício.

**DESAFIO ALELO COMER BEM É TUDO DEBOM PRA! VIVER MELHOR**

**MEXA-SE COM OS AMIGOS**

Não tem coisa melhor na hora de se exercitar do que ter uma boa companhia, não é verdade? **E ter uma companhia nesse momento é um excelente incentivo para não desistir.** Pensando nisso, tudo o desafio para as próximas semanas será convidar alguém para se movimentar com você! Vale chamar qualquer pessoa, seja da família, do trabalho ou algum conhecido, e também qualquer atividade física que dure ao menos 30 minutos.

**Se você já pratica alguma modalidade esportiva, que tal convidar seu vizinho para fazer uma aula experimental? Ou então se acompanhar em uma caminhada? Mas se você está adaptando suas atividades do dia a dia para alternativas mais ativas, como subir escadas ao invés de usar o elevador e fazer compras a pé no lugar de utilizar o carro, chame sua esposa ou marido e filiz! Vamos colocar todo mundo em movimento!**

**E AÍ VAI TOPAR ESSA?**

**Alelo** A gente trabalha em seu benefício.

3º Mês 10 - Semana 3

Banner para Intranet  
"Conheça os benefícios de uma vida saudável"

E-mail Marketing "Desafio"  
Mexa-se com os amigos



# CONTEÚDOS

ALELO  
COMER  
BEM  
É TUDO  
DEBOM

Nesta semana, por meio de uma Newsletter mostramos como as soluções e dietas milagrosas podem ser prejudiciais à saúde e não se sustentam no longo prazo.

NEWS: Você em Movimento

## CUIDADO COM SOLUÇÕES MILAGROSAS

"Para 10 quilos em apenas uma semana", "Terno e chá para secar o bumbum" ou "Comidinhas a peso oficial com o dia da estréia" - Já viu alguma dessas por aí? Já deve ter visto e provavelmente já deve ter se interessado pelo resultado. Mas e se o resultado não vier? E se você não quiser esperar mais e quiser fazer alguma coisa mais rápida? É aí que entram as dietas milagrosas. Elas prometem resultados rápidos e duradouros em um curto espaço de tempo. Mas e se o resultado não vier? E se você não quiser esperar mais e quiser fazer alguma coisa mais rápida? É aí que entram as dietas milagrosas. Elas prometem resultados rápidos e duradouros em um curto espaço de tempo. Mas e se o resultado não vier? E se você não quiser esperar mais e quiser fazer alguma coisa mais rápida? É aí que entram as dietas milagrosas. Elas prometem resultados rápidos e duradouros em um curto espaço de tempo.

**Se realmente existe uma solução milagrosa, você acha que alguém estaria lutando para passar essa dica para os outros?**

Existem pessoas que realmente acreditam em soluções milagrosas. Elas acham que alguém estaria lutando para passar essa dica para os outros? Existem pessoas que realmente acreditam em soluções milagrosas. Elas acham que alguém estaria lutando para passar essa dica para os outros?

É preciso lembrar que a saúde não é apenas um número na balança. É um estado de bem-estar físico, mental e emocional. Uma dieta milagrosa pode trazer resultados rápidos, mas também pode trazer consequências negativas para a saúde a longo prazo.

**Ademais, quando avaliarmos as agendas de profissionais da área, percebemos que a maioria não tem tempo para se dedicar a essas soluções milagrosas. Isso porque eles sabem que a saúde é um processo contínuo e que não existe uma solução rápida para todos os problemas.**

Para se manter saudável, é importante adotar hábitos saudáveis e fazer escolhas conscientes. Isso inclui comer bem, se exercitar regularmente e manter um bom nível de estresse. Não existe uma solução rápida para todos os problemas de saúde.

**É o mais importante de tudo e que mais praticar não contribui com a mudança de comportamento e por isso, acabam durando pouco tempo, até porque quem realmente acredita em uma solução milagrosa, sempre pensa em longo prazo. Isso quer dizer que quem está fazendo isso e não consegue a vida longa precisa de alguma solução milagrosa, porque se não há uma solução milagrosa, então não há solução.**

Assim: [www.alelocomerbem.com.br](http://www.alelocomerbem.com.br) e [www.facebook.com/alelobrasil](https://www.facebook.com/alelobrasil)

Participe do alelo  
e seja saudável  
em seu benefício

4º Mês 10 - Semana 4

Newsletter "Cuidado com soluções milagrosas"

**ALELO  
COMER  
BEM  
ESTUDO  
DEBOM**

# PASSO A PASSO

## • MÊS 11 - VOCÊ CADA VEZ MELHOR (conteúdo para 4 semanas)

### MÊS 11

- 1º Semana - Calendário 11 para impressão / Newsletter "Objetivo alcançado? Que venha o próximo!"
- 2º Semana - Banner para Intranet "Cuidado com as tentações!"
- 3º Semana - E-mail Marketing "Desafio" Ensine alguém / Newsletter "Acredite: bons hábitos hoje farão toda diferença no seu futuro"
- 4º Semana - Cartaz "Diversifique!" / Papel Bandeja "Sustentabilidade à mesa"





# CONTEÚDOS

O Banner para Intranet explica que é natural sair da rotina saudável às vezes, mas o importante é não desanimar.

ALELO  
COMER  
BEM  
É  
ESTUDO  
DEBOM

**PEQUENOS DESLIZES SÃO NATURAIS, MAS CUIDADO COM OS EXAGEROS.**

ALELO COMER BEM É ESTUDO DEBOM

CLIQUE AQUI E SAIBA MAIS

alelo A gente trabalha em seu benefício

Por mais que você pense que é o fim do mundo, sair da rotina, cometer alguns exageros ou deslizes, é completamente normal. Se deslicar com uma sobremesa incrível é querer repetir de vez em quando a performance impressionável, assim como fazer um dia na academia porque estava com preguiça. Se permitir faz parte de um estilo de vida saudável, mas o mais importante é não ficar nem um segundo fora da rotina. Isso é o que mantém seu equilíbrio e reserva a momentos especiais. Mas como sabemos que não pode acontecer eventualmente é hora de nos abrigarmos, selecionamos algumas dicas para te ajudar a sair dessa de melhor forma possível.

**Seja "30 segundos"** Não se esqueça de fazer um check-in com você mesmo logo após o "deslize". Se você exagerou na dose, não se culpe. Apenas respire fundo e diga para si mesmo: "Isso não é o fim do mundo". Em vez disso, pense em como você pode voltar à rotina saudável o mais rápido possível. Isso pode ser tão simples quanto fazer um exercício rápido ou beber um copo de água. O importante é não se deixar levar pelo momento e voltar à rotina o mais rápido possível.

**A dica mais importante depois de um deslize é não desanimar!** Não se desanime com um deslize. Não se culpe. Apenas respire fundo e diga para si mesmo: "Isso não é o fim do mundo". Em vez disso, pense em como você pode voltar à rotina saudável o mais rápido possível. Isso pode ser tão simples quanto fazer um exercício rápido ou beber um copo de água. O importante é não se deixar levar pelo momento e voltar à rotina o mais rápido possível.

ALELO COMER BEM É ESTUDO DEBOM

Assim: [www.alelo.com.br/alelo](http://www.alelo.com.br/alelo) | [www.facebook.com/alelo](https://www.facebook.com/alelo)

Assim: [www.instagram.com/alelo](https://www.instagram.com/alelo) | [www.linkedin.com/company/alelo](https://www.linkedin.com/company/alelo)

alelo A gente trabalha em seu benefício

2º Mês 11 - Semana 2

Banner para Intranet  
"Cuidado com as tentações!"



A gente trabalha  
em seu benefício

# CONTEÚDOS



Neste E-mail Marketing, desafiamos você a compartilhar com alguém o conhecimento obtido até aqui com o Movimento. E lembramos na Newsletter que boas escolhas e bons hábitos influenciam nossa qualidade de vida no futuro.

**DESAFIO PRA! VIVER MELHOR**

**ENSINE ALGUÉM**

A essa altura do programa Alelo Comer Bem é Tudo de Bom você já deve conhecer bem alguns conceitos explorados nos Ciclos anteriores e neste momento surge uma importante questão: **por que não compartilhar essas informações com alguém?**

**AFINAL, ACREDITAMOS QUE ESSE TIPO DE CORRENTE PODE CONTRIBUIR MUITO PARA UM MUNDO MAIS SAUDÁVEL E POR ESTA RAZÃO O DESAFIO DE HOJE É ESTA ENFERMIA: O QUE APRENDEU? COMEÇOU PARA ALGUÉM?**

Escolha a pessoa que deseja: amigo, irmão, pai, ou até mesmo seu filho incentive hábitos saudáveis, esclareça algumas dúvidas, divida o material que recebeu, atue agora e responda às desafios ou qualquer outra atividade que acredite valer a pena. Fique à vontade para mergulhar nesse universo e se tornar o agente de mudança de alguém especial em sua vida. **Você irá fazer o bem para o outro e para você mesmo. Boa sorte!**

Assine: [www.alelocomerbemtudo.com.br](http://www.alelocomerbemtudo.com.br) e curta a Fanpage de Alelo: [www.facebook.com/alelobrasil](https://www.facebook.com/alelobrasil)

Redes sociais: A gente trabalha em seu benefício

E-mail Marketing "Desafio" Ensinar alguém

**NEWS: Você em Movimento**

**ACREDITE: BONS HÁBITOS HOJE FARÃO TODA DIFERENÇA NO SEU FUTURO**

Sem dúvida, você já recebeu mais informações do que não consegue processar ou aplicar em sua rotina. É importante compreender que o tempo não se trata de uma entidade abstrata, mas sim de algo que pode ser gerenciado e aproveitado para o bem. Não se trata de um recurso limitado, mas sim de algo que pode ser multiplicado e compartilhado. Não se trata de algo que pode ser desperdiçado, mas sim de algo que pode ser investido. Não se trata de algo que pode ser ignorado, mas sim de algo que pode ser valorizado. Não se trata de algo que pode ser esquecido, mas sim de algo que pode ser lembrado. Não se trata de algo que pode ser perdido, mas sim de algo que pode ser encontrado. Não se trata de algo que pode ser esquecido, mas sim de algo que pode ser lembrado. Não se trata de algo que pode ser perdido, mas sim de algo que pode ser encontrado.

Quando eu olho para o futuro, não vejo nada além de esperança. Não vejo nada além de possibilidades. Não vejo nada além de oportunidades. Não vejo nada além de desafios. Não vejo nada além de conquistas. Não vejo nada além de realizações. Não vejo nada além de sonhos. Não vejo nada além de vida. Não vejo nada além de amor. Não vejo nada além de paz. Não vejo nada além de felicidade. Não vejo nada além de bem. Não vejo nada além de justiça. Não vejo nada além de verdade. Não vejo nada além de beleza. Não vejo nada além de graça. Não vejo nada além de glória. Não vejo nada além de honra. Não vejo nada além de poder. Não vejo nada além de sabedoria. Não vejo nada além de conhecimento. Não vejo nada além de compreensão. Não vejo nada além de inteligência. Não vejo nada além de criatividade. Não vejo nada além de inovação. Não vejo nada além de progresso. Não vejo nada além de desenvolvimento. Não vejo nada além de crescimento. Não vejo nada além de expansão. Não vejo nada além de crescimento. Não vejo nada além de expansão. Não vejo nada além de crescimento. Não vejo nada além de expansão.

**3º Mês 11 - Semana 3**

Assine: [www.alelocomerbemtudo.com.br](http://www.alelocomerbemtudo.com.br) e curta a Fanpage de Alelo: [www.facebook.com/alelobrasil](https://www.facebook.com/alelobrasil)

Redes sociais: A gente trabalha em seu benefício

Newsletter "Acredite: bons hábitos hoje farão toda diferença no seu futuro"



**ALELO  
COMER  
BEM  
É TUDO  
DEBOM**

# CONTEÚDOS

No Cartaz deste mês, trazemos dicas de alimentos que são funcionais e oferecem diversos nutrientes ao nosso corpo.

Disponibilizamos um modelo de Papel Bandeja que também pode ser usado como E-mail Marketing, para ensinar como o colaborador aproveita melhor os alimentos e evita desperdícios.

DICAS RÁPIDAS - Equilíbrio: o chave do sucesso!

**ALELO  
COMER  
BEM  
É TUDO  
DEBOM**

**DIVERSIFIQUE!**

Diversificar é uma palavra que aparece muito no seu dia a dia? Não? Então, entenda o significado de hoje em dia e descubra como aplicar! Entenda porque diversificar é tão importante em um estilo de vida saudável e veja algumas dicas de como pôr em prática no seu dia a dia.

**ATIVIDADE FÍSICA**

Se você acha que exercício é tudo o que pode fazer para ficar saudável, saiba que não é assim. Para manter o corpo saudável, é importante também cuidar da alimentação. A alimentação saudável é aquela que fornece energia para o corpo funcionar bem e ajuda a manter o peso ideal.

**ALIMENTAÇÃO**

Comer é uma atividade que faz parte do nosso dia a dia. Mas, para que seja saudável, é importante escolher alimentos que sejam ricos em nutrientes e que não sejam muito gordurosos. Além disso, é importante comer de tudo um pouco, incluindo frutas, verduras e legumes.

**DICA MOVIMENTO**

Para isso, a Alelo tem trabalhado para oferecer opções de alimentos saudáveis e funcionais. Além disso, também oferece opções de atividades físicas para os colaboradores. Assim, todos podem aproveitar melhor os alimentos e evitar desperdícios.

Contato: [www.alelo.com.br/contato](mailto:www.alelo.com.br/contato)  
 @alelo | #alelo  
 Alelo trabalha em seu benefício

Cartaz "Diversifique!"

**ALELO  
COMER  
BEM  
É TUDO  
DEBOM**

**SUSTENTABILIDADE À MESA**

Transformar comida em energia não é sustentável. Então, como que sua alimentação também pode ajudar na sustentabilidade? Veja algumas dicas de como fazer isso.

**Aproveite os alimentos integrais**

Os alimentos integrais são aqueles que não foram refinados, ou seja, que mantêm a casca e o germe. Eles são ricos em fibras e nutrientes, e ajudam a melhorar a saúde intestinal.

**De preferência use alimentos da colheita e do seu região**

Os alimentos locais são aqueles que são produzidos perto de onde você mora. Eles são frescos e têm menos chance de serem tratados com pesticidas.

**Aproveite seu lixo orgânico para fazer adubo para as plantas**

O lixo orgânico pode ser usado para fazer adubo para as plantas. Isso ajuda a melhorar a qualidade do solo e a reduzir a quantidade de lixo que vai para o lixo.

**Evite desperdícios alimentares**

Os desperdícios alimentares são aqueles alimentos que são jogados fora sem serem consumidos. Isso é uma grande perda de recursos e pode contribuir para o aquecimento global.

Contato: [www.alelo.com.br/contato](http://www.alelo.com.br/contato)  
 @alelo | #alelo  
 Alelo trabalha em seu benefício

Papel Bandeja "Sustentabilidade à mesa"

4º Mês 11 - Semana 4



A gente trabalha em seu benefício



**ALELO  
COMER  
BEM  
É TUDO  
DE BOM**

# PASSO A PASSO

## • MÊS 12 - VIVER BEM É TUDO DE BOM (conteúdo para 4 semanas)

### MÊS 12

- 1º Semana - Calendário 12 para impressão / Newsletter "Corpo e mente: tudo em equilíbrio"
- 2º Semana - Cartaz "Continue aprendendo e dê o exemplo"
- 3º Semana - Banner para Intranet "Viver bem é..." / Newsletter "Faça um balanço do seu estilo de vida"
- 4º Semana - E-mail Marketing "Desafio" Autoavaliação

### • CONCLUSÃO

- 1º Semana - Quiz "Você mudou seus hábitos?" / Calendário Anual "Olhando para trás e para frente"
- 2º Semana - E-mail Marketing de Finalização do Programa



A gente trabalha em seu benefício

# CONTEÚDOS



Para entrar no último mês do nosso ciclo, temos o novo Calendário e uma Newsletter que explica como os benefícios de uma vida saudável vão muito além da boa forma física.

**DESAFIO**  
**PRAI!**  
**VIVER MELHOR**  
SÃO 22 DIAS DE IRREGULARIDADE

**FOCO NO RESULTADO!**  
COMPROVE COMO HÁBITOS MAIS SAUDÁVEIS MELHORAM A SUA VIDA

**CALENÁRIO 12**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...

Calcule sua média de todos os meses e acompanhe sua evolução!

Calendário 12 para impressão

**NEWS: Você em Movimento**

**CORPO E MENTE: TUDO EM EQUILÍBRIO**

Quem acha que ter saúde significa estar com o corpo em dia, levanta o mudo? Esperamos que não. Não tenha levantado, mas caso tenha, recomendamos que preste bastante atenção na nossa News de Hoje.

Algo que sempre achamos muito interessante é descobrir que um corpo em equilíbrio também proporciona um equilíbrio mental, que não é algo que se possa alcançar apenas através do exercício físico. Isso é muito importante, pois a mente também é um órgão que precisa ser cuidado e exercido para manter o equilíbrio. Isso é o que chamamos de equilíbrio físico e mental. Não é apenas a ausência de doenças, mas sim a presença de bem-estar e qualidade de vida.

Alguns estudos já demonstram que a prática de exercícios físicos e mentais pode ajudar a reduzir o estresse e a ansiedade, além de melhorar o sono e a concentração. Isso é algo que todos nós queremos, não é mesmo? Então, vamos juntos nessa jornada de equilíbrio físico e mental. Vamos começar agora mesmo, com um simples alongamento.

**1º Mês 12 - Semana 1**

Newsletter "Corpo e mente: tudo em equilíbrio"

# CONTEÚDOS



Neste Cartaz damos dicas de como continuar aprendendo sobre hábitos saudáveis e manter a motivação no novo estilo de vida.

**DICAS RÁPIDAS - Equilíbrio: a chave do sucesso!**

### CONTINUE APRENDENDO E DÊ O EXEMPLO

Você provavelmente já aprendeu bastante coisa com esse programa e deve estar se sentindo mais seguro para adotar novos hábitos e fazer boas escolhas, mas mesmo que ainda tenha muito a aprender, é importante continuar a aprender e se atualizar sempre, especialmente porque o nosso ritmo de vida muda e precisamos nos adaptar da melhor maneira possível. Além disso, a ciência da nutrição e o entendimento sobre o corpo humano continuam sendo buscados e entendidos em relação com uma boa alimentação, o funcionamento do nosso corpo e a saúde. Daí aqui, então, não sabemos tudo e provavelmente tem muita coisa bacana por vir. No entanto, confira um tema em evidência nos dias de hoje, e sempre bom fazer uma análise crítica das informações encontradas por aí e procurar saber mais sobre o assunto para não cair em ciladas.

Confira algumas dicas para manter a motivação e ainda ficar por dentro do tema.

- Busque sempre fontes confiáveis de informação.** Prefira fontes de saúde ou nutrição. Não sempre as melhores, mas aquelas que tenham credibilidade e sejam de fontes confiáveis. Não são apenas aquelas que são compartilhadas em redes sociais, mas aquelas que são de fontes confiáveis. Não são apenas aquelas que são compartilhadas em redes sociais, mas aquelas que são de fontes confiáveis.
- Dar o exemplo é uma excelente forma de incentivar mais pessoas a adotar hábitos saudáveis. Sem contar que o interesse e conhecimento sobre o assunto aumentam, o que pode levar a mais ações e projetos "em andamento" e, assim, mais pessoas se sentindo motivadas a fazer escolhas saudáveis.**
- Dê as suas experiências com amigos e familiares. Troque receitas saudáveis, dicas e informações. Isso é essencial e pode ser uma ótima forma de aproximar e reunir pessoas que estão se preparando para o futuro.**

**DICA DO MOVIMENTO**

Curva: [www.instagram.com/curvaoficial/](https://www.instagram.com/curvaoficial/)  
@curvaoficial

Quero: [www.instagram.com/querooficial/](https://www.instagram.com/querooficial/)  
@querooficial

2º Mês 12 - Semana 2

Cartaz  
"Continue aprendendo e dê o exemplo"

# CONTEÚDOS



No Banner para Intranet, mostramos atitudes positivas que fazem parte de um estilo de vida saudável.

Analisar o estilo de vida é a principal dica desta Newsletter. Autoavaliação é essencial para ver os resultados obtidos e traçar os próximos objetivos.

**Viver bem é...**

- Ser saudável, em casa e no trabalho
- Pensar positivo
- Cuidar de si próprio
- Manter o equilíbrio
- Ser feliz
- Comer em família
- Ter momentos de lazer aliados
- Ter pontos queridos por perto
- Exercitar
- Fazer boas escolhas
- Cuidar de si próprio
- Ser feliz
- Ter momentos de lazer aliados
- Manter o equilíbrio

**É para você, o que é viver bem?**

Banner para Intranet  
"Viver bem é..."

**NEWS. Você em Movimento**

## FAÇA UM BALANÇO DO SEU ESTILO DE VIDA

**Parar para pensar na vida às vezes faz bem e é necessário.** Isso vai fortalecer o seu equilíbrio emocional, ajudar a compreender como avaliar como está a sua administração e o seu ritmo de vida? Se a sua resposta for "não", provavelmente alguma coisa precisa mudar para que você continue a fazer a partir de agora e também dicas de como fazer isso. **Vamos lá?**

Sabe aquela história de "Ser feliz pode"? Não é só "oi oi" ou "pelo menos não se preocupe com isso". Não, não precisa ser um gênio para entender o que isso significa. É preciso saber que tudo que você tem em mãos hoje é o resultado de tudo o que você fez até aqui. E isso não acontece sozinho. Então, se você quer mudar algo na sua vida, precisa saber que isso não acontece sozinho. Então, se você quer mudar algo na sua vida, precisa saber que isso não acontece sozinho. Então, se você quer mudar algo na sua vida, precisa saber que isso não acontece sozinho.

**10 perguntas para refletir:**

1. Você se sente bem com o seu estilo de vida?
2. Você consegue lidar com o estresse?
3. Você consegue lidar com a rotina?
4. Você consegue lidar com a pressão?
5. Você consegue lidar com a falta de tempo?
6. Você consegue lidar com a falta de recursos?
7. Você consegue lidar com a falta de conhecimento?
8. Você consegue lidar com a falta de apoio?
9. Você consegue lidar com a falta de motivação?
10. Você consegue lidar com a falta de direção?

**Próximos passos:** Faça um balanço do seu estilo de vida.

Assim: [www.alobocomebembeem.com.br](http://www.alobocomebembeem.com.br) e carta a forajogo do Alblo

[www.facebook.com/faloblo](https://www.facebook.com/faloblo)

Newsletter "Faça um balanço do seu estilo de vida"

3º Mês 12 - Semana 3

**ALELO  
COMER  
BEM  
ETUDO  
DEBOM**

# CONTEÚDOS

O último Desafio é fazer uma retrospectiva de tudo o que foi aprendido e uma autoavaliação sobre os bons hábitos adotados e aqueles que ainda precisam ser trabalhados.



**ALELO  
COMER  
BEM  
ETUDO  
DEBOM**

DESAFIO  
**PRA!**  
VIVER MELHOR

**AUTOAVALIAÇÃO**

**É finalmente você chegou no último desafio!** Sabemos que você teve que superar várias dificuldades para enfrentar os desafios anteriores e esperamos que tenha conseguido compreender o objetivo desse desafio de melhor forma possível. É agora para nos darmos com chave de ouro, nossa proposta vai ser um pouco mais diferente. Vamos lá?

**A ideia é fazer uma retrospectiva de tudo que você aprendeu até aqui e realizar uma autoavaliação pensando nos bons hábitos que já conseguiu adotar à sua rotina e aqueles que ainda precisam ser trabalhados.**

Veja um exemplo abaixo de como fazer essa análise:

CONSEGUI	NÃO CONSEGUI
<input checked="" type="checkbox"/> Criei o hábito de ler notícias todos os dias de semana	<input type="checkbox"/> Não consegui manter o hábito de ler notícias diariamente
<input checked="" type="checkbox"/> Substituí o café por leite adoçado com adoçante	<input type="checkbox"/> Não consegui substituir o café por leite adoçado com adoçante

**Para a nossa dica é enviar tudo isso em um papel reciclado! Foi só quanto facilitamos sua sustentabilidade, conseguimos, e é importante que você não esqueça. Não se esqueça de compartilhar esse conteúdo com seus amigos e familiares para ajudar no desafio! E lembre-se sempre de contar com o apoio do Alelo Green Bem e Tudo de Bom nessa jornada.**

Assim: [www.alelocomerbemtdb.com.br](http://www.alelocomerbemtdb.com.br)  
e curta a página do Alelo: [www.facebook.com/alelo](https://www.facebook.com/alelo)

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

4º Mês 12 - Semana 4

E-mail Marketing "Desafio"  
Autoavaliação



A gente trabalha  
em seu benefício





# CONTEÚDOS

**ALELO  
COMER  
BEM  
É TUDO  
DE BOM**

Para fechar com chave de ouro e estimular os colaboradores a continuarem colocando em prática o aprendizado de tudo o que foi contado, estudado e exercitado no Programa Nutricional do Movimento Alelo Comer Bem é Tudo de Bom, disponibilizamos um E-mail Marketing motivacional. Nele, incentivamos as pessoas a continuarem acompanhando as dicas do Movimento em seus canais oficiais, onde há sempre novidades.



2ª Semana

E-mail Marketing  
Finalização do Programa





ALELO  
COMER  
BEM  
É TUDO  
DE BOM

O Programa Nutricional chegou ao fim e você teve um papel fundamental na gestão de todo esse valioso conteúdo, disponibilizado para sua empresa com muito orgulho e carinho pela Alelo.

Mas lembre-se: continue a incentivar sua equipe a ter uma vida mais saudável e prazerosa. Esperamos que essa contribuição ajude sua empresa a melhorar seus indicadores de saúde e que seus colaboradores trabalhem com mais disposição e tornem-se ainda mais produtivos em seus desafios profissionais.

**Afinal, quem vive bem, trabalha melhor.**

Obrigado pela parceria e confiança.

### **Equipe Alelo**

Se ainda tem alguma dúvida sobre a implantação de algum dos Ciclos do Programa, teremos muita satisfação em atendê-lo. Basta contatar nossa equipe. Acompanhe as novidades do Movimento Alelo Comer Bem é Tudo de Bom nos nossos canais oficiais: [www.alelocomerbemTDB.com.br](http://www.alelocomerbemTDB.com.br) e curta a fanpage da Alelo, [facebook.com/AleloBrasil](https://facebook.com/AleloBrasil)





A gente trabalha  
em seu benefício

[www.alelo.com.br](http://www.alelo.com.br)

 [facebook.com/AleloBrasil](https://facebook.com/AleloBrasil)

 [twitter.com/AleloBrasil](https://twitter.com/AleloBrasil)