

trnd průvodce projektem

Ovesné kaše Dr. Oetker: Jezte zdravě. Žijte zdravě.



Projektový blog: www.trnd.cz/ovesna-kase
trnd kontakt: freud@trnd.cz

Představujeme ovesnou kaši s Iněnými semínky Dr. Oetker!

Jsmo moc rádi, že vám můžeme představit náš nový trnd–projekt, ve kterém společně objevíme ovesnou kaši od Dr. Oetkera – skvělou a zdravou snídaní nebo svačinu, která je hned hotová! Kromě toho se v tomto projektu dozvíme mnoho zajímavostí o této ovesné kaši a informace, jak nám může zpříjemnit život. Tak pojd'me na to!



Ovesná kaše Dr. Oetker s rakytníkem se skvěle hodí na rychlou a zdravou snídaní nebo svačinu!

V tomto projektu bychom spolu s dalšími 500 trnd–partnery chtěli:

- ... Ochutnat novou ovesnou kaši Dr. Oetker s Iněnými semínky a rakytníkem.
- ... Dozvědět se zajímavosti o ovesné kaši od Dr. Oetkera.
- ... Předat ovesnou kaši svým přátelům, kolegům a známým a sdělit jim i zajímavé informace, které v projektu získáme.
- ... Získat více informací pomocí dotazníků průzkumu trhu a zjistit, co si naši přátelé myslí o nové ovesné kaši Dr. Oetker.

Zdravá snídaně je základ – tak s chutí do toho!

Váš projektový balíček.

Abyste si mohli udělat o ovesné kaši Dr. Oetker představu a lehce s ní seznámit i své přátele a známé, na začátku projektu obdržíte zdarma projektový balíček s následujícím obsahem:

Pro vás:

- 240g ovesná kaše s rakytníkem a Iněnými semínky Dr. Oetker
- Průvodce projektem, ve kterém se dočtete spoustu záklisních informací o ovesné kaši a značce Dr. Oetker a také tipy, jak o ovesné kaši šířit povědomí.
- Dotazníky průzkumu trhu (brožura o 40 stranách) které slouží pro zjištění názorů vašich přátel a známých.

Pro vaše přátele, příbuzné a známé:

- 10x 60g ovesná kaše s rakytníkem a Iněnými semínky Dr. Oetker



Diskutovat o ovesné kaši Dr. Oetker můžete na stránkách projektu:

www.trnd.cz/ovesna-kaše

Pokud máte ohledně projektu nějaké dotazy, neváhejte napsat na:

freud@trnd.cz

Ovesná kaše s Lněnými semínky

Dr. Oetker – zdravá a chutná snídaně!

Není nad to začít den s chutí. Ovesná kaše Dr. Oetker je pro takové chvíle jako stvořená. Rychlá příprava a kvalitní suroviny přímo vybízejí k ochutnání! Máte chuť na něco malého? Ovesná kaše s Lněnými semínky je také výborná svačina, která vás zasytí a dodá energii na mnoho hodin, takže nebudete mít zase hned hlad!

- Díky kvalitním surovinám a jednoduché přípravě je ovesná kaše Dr. Oetker skvělou volbou na snídani nebo jako rychlé občerstvení.
- V každém balení najdete 4 jednorčové kaše, které vám zajistí příjemný start do nového dne.
- Příprava je snadná a rychlá. Ovesnou kaši si připravíte všude tam, kde máte k dispozici misku nebo hrnek a trochu horké vody – 150ml zalijte obsah sáčku, zamíchejte, nechte chvíli odstát a dobrá snídaně nebo svačina je hotová!



Nepřehlédněte!

V tomto projektu vyzkoušíme variantu ovesné kaše Dr. Oetker s rakytníkem. K dostání je také v dalších dvou skvělých variantách – s goji a açaí. Více informací naleznete v této brožuře a také na www.oetker.cz.

Co najdete v ovesné kaši Dr. Oetker?

Zajímat se o to co jíte je důležité – díky tomu mnohem lépe porozumíte tomu, co vaše tělo potřebuje, čím ho potěšíte a nabudíte a čím naopak spíše zatížíte. Pojdme se společně podívat na ingredience v ovesné kaši s Lněnými semínky Dr. Oetker a ukázat si, co z nich získáváme.

Celozrnné ovesné vločky

Ovesné vločky jsou základem této kaše a vznikají rozdrčením ovesných zrn. Obsahují beta-glukany, které přispívají k udržení normální hladiny cholesterolu v krvi. Příznivého účinku se dosáhne při konzumaci 3 g beta-glukanů z ovesa denně. Těchto prospěšných účinků dosáhnete již při konzumaci 2 porcí ovesné kaše Dr. Oetker denně.



Lněná semínka

Pro své příznivé účinky se řadí mezi tzv. superpotravinu. Tak jako i u ostatních semen i zde platí, že syrová jsou nejlepší (přelití horkou vodou nevedí) a uchovávají si všechny živiny (vitamíny, minerály a oleje). Obsahují také velké množství proteinů a mají protivirové, protizánětlivé a antibakteriální účinky. Semínka je vhodné důkladně rozkousat, aby se narušila jejich slupka a zlepšilo se vstřebávání živin.

Vláknina

Každá porce ovesných vloček Dr. Oetker obsahuje 4,6g vlákniny. Vláknina ze své podstaty není pro člověka stravitelná – a to je dobře, protože její podíl ve stravě přispívá ke správnému trávení a pomáhá čistit zažívací ústrojí. Zdrojem vlákniny je ovoce a zelenina a spoustu ji najdeme v obilovinách. Vyhledávejte zejména celozrnné produkty, protože vláknina se ukrývá v obalech zrn.



Zázrak jménem rakytník.

Ovesná kaše s Iněnými semínky Dr. Oetker je v nabídce ve třech variantách: s rakytníkem, goji a açaí. V tomto projektu máme možnost ochutnat variantu s rakytníkem. A to je skvělá příležitost dozvědět se o této rostlině zajímavé informace, o kterých vaši známí dosud třeba neměli ani tušení!

Vysoký obsah vitamínů.

Díky vysokému obsahu C vitamínu se rakytníku také někdy říká citroník severu. Kromě toho obsahuje i vitamíny A, B, D, F, K a P.

Posílení imunitního systému.

Rakytník má mnoho blahodárných účinků, jako je třeba zlepšení trávení, krvetvorby a pružnosti cév. Plod rakytníku působí proti infekcím a pomáhá tak při nachlazení a chřipkách. Posiluje tělo a urychluje regeneraci. Pozitivně působí i na odolnost proti stresu a tím dále přispívá ke zlepšení imunity.

Dlouhá tradice.

Obliba rakytníku není žádný módní výstřelek. Jeho příznivých účinků na naše zdraví si všimli starověcí Řekové a Římané. V tradiční Tibetské medicíně se od nepaměti používá jako zdroj vitamínů, k léčbě kožních potíží včetně spálenin, nebo jako lék na srdce.



Věděli jste?

Skližit plody rakytníku není vůbec nic jednoduchého – jsou poměrně malé a konce větví jsou zakončené trny. Na Sibiři se tradičně sklízeli tak, že se nechal na větvích zmrznout a zkrchlé plody se pak setřásly z keřů do připravených pytlů.

Harmonogram projektu.

1

Rozbalte a foťte.



Přečtěte si:

Rozbalte svůj projektový balíček – nejlépe s přáteli nebo kolegy v práci. Seznamte se s jeho obsahem a zajímavými informacemi o ovesné kaši s Iněnými semínky Dr. Oetker.

Foťte:

Sdílejte s trnd-komunitou fotografie z rozbalování balíčku, abychom mohli být součástí těchto okamžiků. Jak na to? Fotografie můžete nahrát kliknutím na „Ovesná kaše Dr. Oetker“ v sekci „můj trnd“.

2

Řekněte nám svůj názor.



Sdělte nám váš upřímný názor na ovesnou kaši Dr. Oetker prostřednictvím dvou online dotazníků, které spustíme v průběhu projektu.

- Na začátku: **počáteční dotazník**
- Na konci: **závěrečný dotazník**

Tyto dotazníky naleznete na internetové stránce trnd v oblasti pro členy „můj trnd“. Jakmile bude online dotazník připraven k vyplnění, budeme vás informovat e-mailem.

3 Řekněte o ovesné kaši ostatním.



A až sami vyzkoušíte ovesnou kaši Dr. Oetker, seznamte s ní i vaše přátele, příbuzné a kolegy.

Můžete třeba:

- ... Překvapit rodinu zdravou a rychlou snídaní, kterou si spolu užijete u rodinného stolu.
- ... Vezměte ovesnou kaši Dr. Oetker do práce a udělejte radost kolegům.
- ... Bud'te ostatním příkladem a ukažte, že zdravá snídaně je základ!

Určitě sami nejlépe víte, kdy je ten správný čas podělit se o informace a zkušenosti se svými přáteli. Několik rad a tipů, jak tyto informace jednoduše šířit, naleznete také v tomto průvodci projektem.

4 Pomozte s průzkumem trhu.



Staňte se průzkumníky trhu pro značku Dr. Oetker!

V projektovém balíčku naleznete brožuru s 20 dotazníky pro vaše přátele a známé, prostřednictvím kterých můžete zjistit jejich názor na ovesnou kaši s lněnými semínky a rakytníkem. Využijte této příležitosti k tomu, abyste jim sdělili vaše znalosti o produktu!

Čím více dotazníků vaši známí vyplní a vy je následně elektronicky odešlete k nám do trnd, tím úspěšnější celý projektový tým bude.

Zásady trnd.

Abychom docílili upřímného a otevřeného sdílení vašich zkušeností, vytvořili jsme několik základních principů, jimiž se musí všichni členové projektového týmu řídit.

Bud'te otevření!

Na trnd–projektu není nic tajného. Nesnažíme se o skrytou reklamu ani nechceme šířit žádné klamavé informace. Všichni účastníci by měli v době trvání projektu – až budou hovořit se svými přáteli a známými – dát všem na vědomí, že jsou členy trnd a podílejí se na jednom z našich projektů slovního doporučení.

Bud'te upřímní!

Zdá se to být samozřejmé, ale bohužel to nemusí vždy být běžná praxe. Jedině upřímné slovní doporučení funguje. Nesnažte se lidmi manipulovat, ani nepopisujte věci lepší, než ve skutečnosti jsou. Jednoduše řekněte svůj upřímný názor a rovněž názor vašich přátel a známých.

Mějte uši nastražené!

Cílem slovního doporučení není ovlivňování vašich přátel či známých. Není třeba cokoli vnucovat – stačí jim o produktu z trnd–projektu říct a umožnit jim udělat si vlastní názor. Byli bychom rádi, kdybyste shromáždili takových názorů co nejvíce.



Tipy, jak se o informace podělit s přáteli...

Existuje spousta příležitostí, jak seznámit ostatní s ovesnou kaší Dr. Oetker. Vy sami jistě nejlépe víte, jak o ovesné kaši mluvit a jak ji vašim blízkým nabídnout. Přesto jsme pro vás připravili několik tipů, jak můžete získané VIP informace sdílet s vašimi přáteli a známými.



Rodinná snídaně

Rodinná snídaně nemusí být přehlídka spěchu a snahy rychle do sebe něco dostat a odkráčēt za povinnostmi. Dejte šanci ovesné kaši Dr. Oetker a ukažte doma, že sníst se dá v klidu, pohodě a při tom během chvíle. Vaši rodinní příslušníci to jistě ocení a na rakytníkové kaši si skvěle pochutnají!

Jestli někdo opravdu ocení možnost rychlé a vydatné snídaně, pak to jsou určitě vaši kolegové! Stěžují si, že nic nestíhají? Že jsou stále unavení? Že ještě před obědem umírají hlady? Nabídněte jim vzorek ovesné kaše Dr. Oetker a sledujte, že jim nejenom udělá radost, ale pomůže jim také získat potřebnou energii.



S kolegy v práci

...a seznámit je s ovesnou kaší Dr. Oetker.

Noste s sebou dotazníky průzkumu trhu a vzorek kaše – nikdy nevíte, kdy potkáte někoho, komu udělá radost. Jdete na oběd s přáteli, nebo třeba čekáte večer návštěvu? Věnujte přátelům a známým vzoreček ovesné kaše a podělte se s nimi o svá doporučení, rady a zajímavé informace. Určitě bude zajímavé zjistit, zda snídají. Pokud ne, tak proč a pokud ano, tak co. Možná, že ovesná kaše, kterou lze připravit kdekoliv a která je hotová během chvíle je příjemně potěší a pomůže vylepšit jejich stravovací návyky!



Potěšte své přátele

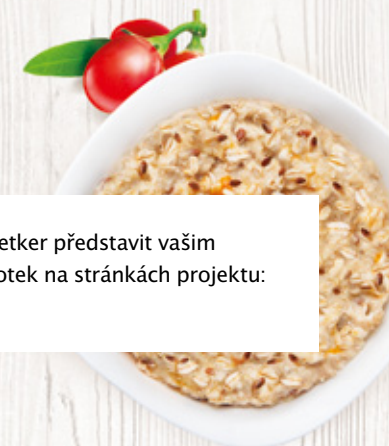


Ideální na cesty

Ovesná kaše Dr. Oetker zabere velice málo místa, je přitom velice výživná a připravíte ji v podstatě kdekoliv – je tak jako zrozená doprovodit vás na cestách za vašimi letními dobrodružstvími! Ať už jedete pod stan, na venkov na chatu, nebo třeba do apartmánu k moři, všude vám jistě přijde k chuti.

Máte další dobré nápady, jak by se dala ovesná kaše Dr. Oetker představit vašim blízkým? Sdílejte je s námi prostřednictvím komentářů a fotek na stránkách projektu:

www.trnd.cz/ovesna-kase



Proč je zdravá a výživná snídaně důležitá.

V dnešní hektické době je velice snadné snídani „vypustit“, případně ji odbýt cestou do práce – ale káva „to go“ namísto kvalitní výživné snídaně nemusí být vždy tím pravým ořechovým. Snídání dokonce nemusíte strávit hodinu, stačí chvilka a každý váš den může být příjemnější.



Proč snídat?

Cítíte se dopoledne často unavení? Ne vždy je na vině nedostatek spánku. Tělo se přes noc zpomalí, zklidní a snídání mu pomůže znovu se nastartovat.

Je také možné, že tělu prostě chybí „palivo“, které jste mu absencí pořádné snídaně nedodali. Nebo možná dodali, ale špatnou formou. Monosacharidy, jako třeba cukry, tělo rychle vstřebá a nevyužité přebytky energie uloží jako tuky. A během chvíle máte zase hlad. Polysacharidy se oproti tomu rozkládají pomalu a tělo tak může uvolněnou energii přijímat dlouhodobě.

Co by měla správná snídaně zahrnovat?

Toust s marmeládou nebo kobliha nejsou ideální volbou právě z hlediska přílišné rychlosti uvolňované energie. Ty „správné“ sacharidy získáte například z obilovin – ovesná kaše je pro to přímo ideální! S ní se vhodně doplňuje ovoce, nejlépe sezónní. Dále je dobré zásobit tělo bílkoviny – ty naleznete zejména v jogurtech, sýrech nebo třeba ve vajíčkách.

Další varianty ovesné kaše s Iněnými semínky Dr. Oetker.

V tomto projektu seznamujeme sebe a své přátele s ovesnou kaší Dr. Oetker s rakytníkem. Věděli jste, že k dostání je i v dalších dvou skvělých příchutích – s goji a açaí?

Ovesná kaše s goji

Goji (čte se „godži“), nebo též kustovnice čínská, se také někdy nazývá „plodem dlouhověkosti“ a v Číně je její použití doloženo již ve 2. století před n.l. Chuť je nevšední a připomíná trochu brusinku s šípkem. Tyto plody obsahují obrovské množství cenných látek a mají řadu blahodárných účinků – nejenom, že urychlují regeneraci buněk a zabraňují jejich stárnutí, ale udává se i pozitivní vliv na imunitní systém a pružnost a propustnost cév.



Ovesná kaše s açaí

Açaí (čte se „asají“) je plod palmy z brazilských deštných pralesů, který si získává čím dál větší oblibu nejenom u nás. Vzhledově připomíná české borůvky a také po nich trochu chutná, stejně jako po malinách a čokoládě. V Brazílii jsou tyto plody konzumovány místním obyvatelstvem za účelem nabuzení, k podpoře mozkové činnosti a detoxikaci organismu.

Věděli jste?

Açaí, česky též Euterpe brazilská, patří k velice silným antioxidantům. Vědecká studie v roce 2005 ukázala, že plody mají excelentní antioxidační vlastnosti vůči peroxylovým radikálům. To jsou částice, které se v těle běžně tvoří při metabolismu kyslíku, ale jsou vysoce reaktivní a jejich působení poškozuje buňky.

O společnosti Dr. Oetker.

Rodinný podnik Dr. Oetker prošel od svého založení v roce 1891 mnoha důležitými momenty. Pojďme alespoň letmo nahlédnout do zákulisí této značky, která už zažila čtyři generace svých zakladatelů!



Vývoj nových produktů probíhá i ve firemních kuchyních, ve kterých pracovníci simulují reálné podmínky různorodých domácností, aby byl vždy zaručen perfektní výsledek.

Doktor August Oetker založil společnost, která z počátku nabízela jeden produkt s názvem „Backin“ – spolehlivý prášek do pečiva v malém balení, které přesně odpovídá množství na půl kila mouky.

Už v té době byl použit přístup, kterým se společnost řídí dodnes, totiž že produkty Dr. Oetker musejí mít nejvyšší kvalitu a vynikající chuť.

Nabídka produktů Dr. Oetker je dnes velmi široká. Jméno rodiny Oetkerů na sobě nesou například mražené pizzy, pudinky, prášky do pečení i hotové směsi – kdo by neznal třeba legendární Krtkův dort?

Věděli jste?

„Moudrá hlava“ se v logu firmy vyskytuje už od roku 1900. Vytvořil ji jistý německý litograf a jako předloha mu byla silueta jeho dcery. Původní logo také obsahovalo přetéající pohár, který odkazoval ke skvělému kypřicímu prášku.



Fakta a čísla.

Ovesná kaše Dr. Oetker

Rychlá příprava jen s vroucí vodou – hotová za 3 minuty.

Ovesná kaše Dr. Oetker má vysoký podíl ovesných vloček, vlákniny a beta–glukanů, které přispívají k udržení normální hladiny cholesterolu v krvi.

K dostání ve třech variantách: goji, rakytník a açaí.

Lněná semínka, obsažená ve všech variantách, jsou bohatá na omega3 nasycené mastné kyseliny.

Plody rakytníku obsahují obrovské množství vitamínů a zdraví prospěšných látek.

Doporučená maloobchodní cena balení 240g: 79,90 Kč.*



*Uvedené ceny nejsou závazné; konečnou cenu pro spotřebitele stanoví vždy prodejce.



trnd

www.trnd.cz/ovesna-kase

trnd kontakt: freud@trnd.cz

© 2017 trnd Central Eastern Europe Kft.

Lublaňská 667/42, 120 00 Praha